

11月30日（木）

きょうは、“さばのみそ煮^に”の「さば」についてのお話です。

「サバ」は青魚^{あおざかな}の王様といわれるほど栄養^{えいよう}がたっぷりの魚で、日本の近くの海では、マサバ・ゴマサバ・タイヘイヨウサバなどの種類が獲^とれます。「さば」には、EPA・エイコサペンタエン酸^{イーピーエー}やDHA^{ディーエイチエー}・ドコサヘキサエン酸^{さん}がたくさん^{ふく}含まれています。

DHA^{ディーエイチエー}には、血液^{けつえき}をキレイにしたり記憶^{きおく}をする力を高めたりする効果^{こうか}があり、その効果^{こうか}から頭^{えいよう}が良くなる栄養^{えいよう}とも言われています。

DHA^{ディーエイチエー}やEPA^{イーピーエー}は体の中ではほとんど作ることができないため、食事^とから摂らなければなりませんので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。