

11月30日（木）

きょうは、“さばのみそ煮<sup>に</sup>”の「さば」についてのお話です。

「サバ」は青魚<sup>あおざかな</sup>の王様といわれるほど栄養<sup>えいよう</sup>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<sup>と</sup>れます。「さば」には、EPA・エイコサペンタエン酸<sup>イーピーエー</sup>やDHA<sup>ディーエイチエー</sup>・ドコサヘキサエン酸<sup>さん</sup>がたくさん<sup>ふく</sup>含まれています。

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

DHA<sup>ディーエイチエー</sup>やEPA<sup>イーピーエー</sup>は体の中ではほとんど作ることができないため、食事<sup>と</sup>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。