

9月30日（木）

きょうは、“さんまのかば焼き”の「さんま」についてのお話です。

「さんま」には、身体からだにとてもよい働きはたらをする脂あぶらがたくさんふく含まれていて、特にとく良い働きはたらをするものが、「I P A」と「D H A」です。「I P A」は「イコサ・ペンタ・エン酸さん」の略りやくで、血液けつをサラサラにして詰つまるのを防ふせいだり、アレルギーしやうじやうの症しやう状じやうを良くしたりする効果こうかがあります。「D H A」は「ドコサ・ヘキサ・エン酸さん」の略りやくで、血液けつをキレイきおく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ます。骨かや歯かの健康けんこうに欠かかせないカルシウムえいようなどの栄養えいようもたくさんふく含まれていいますので、残のこさずにしっかり食べましょう。