

6月24日（月）

きょうは、“さわらの^{さいきょうや}西京焼き”の「さわら」についてのお話です。

「さわら」は、^{たいちょう}体長が1メートル以上になる魚で、^{どうたい}胴体が長く、^{せなか}背中部分に^{てんてん}青い^{なら}点々がたくさん^{とくちょう}並んでいるのが特徴の魚です。

成長するにしたがって^よ呼び名が変わる^{しゅっせうお}出世魚と呼ばれる魚で、^{たいちょう}体長が50cmから60cmくらいを「さごち」、70cmくらいまでを「やなぎ」と呼んでいます。

栄養は、^{ディーエイチエー}D H A、^{さん}ドコサ・^{イーピーエー}ヘキサ・エン酸やE P A、エイコサ・^{さん}ペンタ・^{ふく}エン酸を多く含み、血液をサラサラにしたり、ガンなどの病気を^{よぼう}予防したりする^{こうか}効果があると言われています。また、ビタミンDという^{ほね}骨の成長を^{えいよう}助ける栄養もたっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。