

9月11日（水）

きょうは、“にぎすの米粉揚げ”の「にぎす」についてのお話です。

「にぎす」とは、キスという魚とは別の魚で、^{すがた}姿や形が似ていることから、キスに^に似た魚で、「にぎす」と名付けられたとされています。日本海側の石川県や新潟県でよく獲れる魚です。

栄養には、^{ディーエイチエー}D H A・^{ドコサ}ドコサ ^{ヘキサ}ヘキサ ^{エン酸}エン酸や^{イーピーエー}E P A・^{エイコサ}エイコサ ^{ペンタ}ペンタ ^{エン酸}エン酸がたっぷり含まれています。^{ディーエイチエー}D H Aには、^{けつえき}血液をキレイにしたり^{きおく}記憶をする力を高めたりする^{こうか}効果があり、その^{こうか}効果から頭が良くなる^{えいよう}栄養とも言われています。^{ディーエイチエー}D H Aや^{イーピーエー}E P Aは体の中ではほとんど作ることができないため、食事から^と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。