

## 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、<sup>すがた</sup>姿や形が似ていることから、キスに<sup>に</sup>似た魚で、「にぎす」と名付けられたと言われています。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、<sup>ディーエイチエー</sup>D H A・<sup>イーピーエー</sup>ドコサ ヘキサ エン酸や<sup>イーピーエー</sup>E P A・エイコサ  
ペンタ エン酸がたっぷり含まれています。<sup>ディーエイチエー</sup>D H Aには、<sup>けつえき</sup>血液をキ  
レイにしたり<sup>きおく</sup>記憶をする力を高めたりする<sup>こうか</sup>効果があり、その<sup>こうか</sup>効果か  
ら頭が良くなる<sup>えいよう</sup>栄養とも言われています。<sup>ディーエイチエー</sup>D H Aや<sup>イーピーエー</sup>E P Aは体  
中ではほとんど作ることができないため、食事から<sup>と</sup>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。