

9月19日（木）

きょうは、“さばの^{からみ}辛味焼き”の「さば」についてのお話です。

「サバ」は^{あおさかな}青魚の王様といわれるほど^{えいよう}栄養がたっぷりの魚で、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^と獲れます。「さば」には、^{イーピーイー}EPA、^{エイコサ}エイコサ ^{ペンタ}ペンタ ^{エン}エン^{さん}酸や^{ディーエイチイー}DHA、^{ドコサ}ドコサ ^{ヘキサ}ヘキサ ^{エン}エン^{さん}酸がたくさん^{ふく}含まれています。

^{ディーエイチイー}DHA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。

^{ディーエイチイー}DHAや^{イーピーイー}EPAは体の中ではほとんど作ることができないため、^と食事から^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。