

11月15日（月）

きょうは、“さばの塩焼き”の「さば」についてのお話です。

日本の各地で獲れる「さば」は、秋が旬で「秋さば」と呼ばれます。1年中獲れる魚ではありますが、脂がのった「秋さば」はとくにおいしく、通常のさばの脂の割合が12%程度に対して、10月～12月には20%を超えます。この脂には、EPA・エイコサペンタエン酸やDHA・ドコサヘキサエン酸がたくさん含まれています。DHAには、血液をキレイにしたり記憶をする力を高めたりする効果があり、その効果から頭が良くなる栄養とも言われています。DHAやEPA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。