

令和7年



しがそせい苑 栄養だより

食欲の秋

旬の魚たちを食べよう



まだまだ陽ざしには夏の名残もありますが、日が落ちるのが随分と早くなり少しずつ秋の訪れを感じますね。秋は“**食欲の秋**”ともいわれるように、旬の食材が豊富です。

今月は**秋に旬を迎える魚**について紹介します。

【秋に旬を迎える魚】



秋刀魚(さんま)



鮭(さけ)



鰹(かつお)



鯛(いわし)



鯖(さば)



海水温が低下するにつれて、脂のりが良い魚が増え、
さらに美味しくなります。
ぜひ旬の魚を味わってくださいね。



【魚に含まれる重要な脂肪】

新鮮な魚の脂肪には体に良い働きをする脂肪が多く含まれています。

この働きをするのが **DHA(ドコサヘキサエン酸)** や **EPA(エイコサペンタエン酸)** です。

DHA

脳や網膜の組織を構成する成分。
脳の細胞を活性化し、記憶力を高めるなどの脳の働きをよくします。
心血管疾患リスクの低減や血中中性脂肪の低減の効果があります



EPA

心血管疾患リスクの低減や血中中性脂肪の低減の効果があります。
血液をさらさらにし、血栓の予防の効果期待されます。



缶詰も上手に利用しよう！

魚の水煮缶は、骨までやわらかく丸ごと摂取できます。

汁の中にもDHA・EPAが多く含まれるので、利用しましょう。

缶詰は長期保存が可能なので、買い置きしておく便利です。

