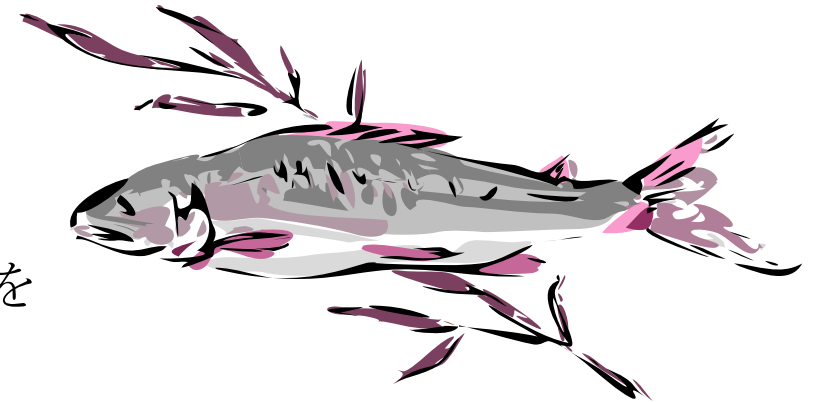


How A-YU?

川のせせらぎもさわやかな季節になりました。清流では鮎釣りの解禁も始まります。初夏の使者である鮎は香り豊かな身と共に内臓のほろ苦さが味わいの魅力です。市場に出回る養殖アユは、天然よりもたんぱく質が少なめで、脂肪は2～3倍と高エネルギーです。脂肪分が多いため、身はやわらかく焼いても焦げ付きにくく、**動脈硬化予防に有効なDHAやI PA**といった脂肪酸も含まれます。鮎は、カルシウムやリンとその吸収を助ける**ビタミンD**も含み、**骨を丈夫にします**。また**ビタミンA**が豊富で特に内臓に多く、免疫細胞を活性化したり、ほかにも鉄、亜鉛、マンガンなどのミネラルや**成長に欠かせないビタミンB群**などまさに栄養の宝庫です。天然アユは前歯が発達してからだが締まって、斑紋や尾の黄色が鮮明なもの、養殖アユは頭が小さくからだの色が青黒くて太っているものが選ぶポイントです。あなたは釣り派？食べる派？からだにも良い季節の味をお楽しみください。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。