

# どうなるマグロ！！

昨年11月ごろにマグロの漁獲量が制限され、「回転寿司からもマグロが消える」と言われていましたが、結局一昨年合意した水準を維持し、新たな資源管理策の具体化は先送りとなりました。

マグロの漁獲量日本一である和歌山那智勝浦漁港では、1年中水揚げされますが、**2月～3月にかけてが脂、鮮度とも最高の旬の時期になります。**

マグロの代表的な種類は5種類で、クロマグロ・ミナミマグロ・メバチ・ビンナガ・キハダです。

豊富に含まれる不飽和脂肪酸のEPA・DHAにはコレステロール値低下作用があり、**血栓予防や動脈硬化予防に効果があります。**また脳を活性化にし、**記憶力や学習能力を高め、老化防止にも役立ちます。**赤身には鉄分を多く含み、**貧血予防**にもなります。

