

# 秋刀魚（さんま）

字のとおり、秋を代表する魚のひとつです。銀色に輝くシャープな形が刀のように見えます。

8月の下旬に北海道沖から、海流や水温、潮流の変化等により三陸沖に南下し、11月には千葉県の房総沖に達します。

秋刀魚には良質のタンパク質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルが豊富です。また、青みの魚特有のDHA（ドコサヘキサエン酸）やIPA（イコサペンタエン酸）を含んでいます。DHAは血中脂質を低下させ**血栓予防、脳の活性化、体内の悪玉コレステロールを減らす作用がある**といわれ、IPAは血管のコレステロール沈着を抑え、**血栓を防止し、血をサラサラにする**とも言われています。

栄養価の高い秋刀魚を食べて**メタボリックシンドローム**を撃退しましょう。尾のつけ根と口先の黄色いものが脂がのっておいしいと言われ、光沢があるものが新鮮です。

