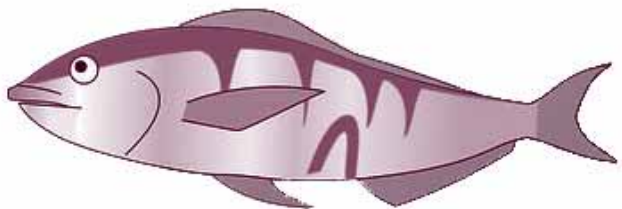
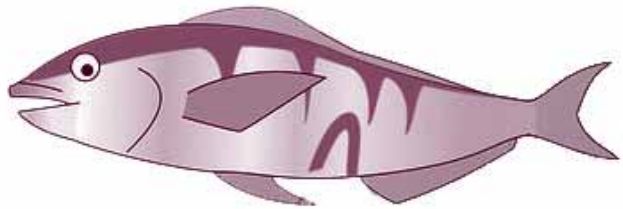


ホッケでカルシウム摂取!!

秋も終わりに近づき、冬の気配が訪れてきました。この時期から美味しく召し上がっていただける魚はホッケです。ホッケは北海道を代表する魚の一つで、鮮度が落ちやすいため干物にされることが多く、今では居酒屋などの定番メニューとなっています。身はクセがなく淡白で、一夜干にすると水分が抜けてよりおいしさが増します。

ホッケには**ビタミンA・B₁・D**などの**ビタミン類**が含まれており、**生活習慣病の予防効果があるだけでなく、眼の疲労改善や、皮膚病の予防にも効果が期待されています。**また、ホッケで注目したいのは**豊富に含まれるカルシウム**です。全般的に魚にはカルシウムが豊富に含まれていますが、ホッケのカルシウムは魚の中でもトップクラスに入り、その量はサンマやアジの2倍以上もあります。ビタミンDも含んでいるため、より効果的にカルシウムを吸収することができ、**骨粗鬆症の予防や骨・歯の強化にオススメな食材**です。

この時期に**脂がのったホッケの一夜干**はいかがでしょうか。



 **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。