

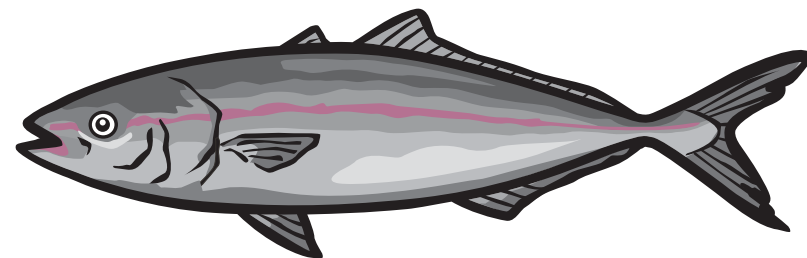
# ブリで血液サラサラに!!

冬の寒さも本格的となってきました。冬に旬な魚の一つとしてブリがあげられます。ブリは成長とともに呼び名が変わる出世魚ですが、呼び名は地方によって異なります。「寒ブリ」とも言われるように、冬に脂がのって味も良くなります。栄養面では、EPA・DHAという不飽和脂肪酸を多く含み、記憶力の向上や血中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があると言われています。他にも良質なたんぱく質や糖分やコレステロールの代謝を促進するビタミンB<sup>1</sup>・B<sup>2</sup>・ナイアシン、カルシウム吸収を助けるビタミンDも豊富です。またブリの血合肉にはタウリンも多く、血中コレステロールの低下や肝機能の強化などの効果が期待されます。旬のブリで血液サラサラ。生活習慣病を予防しましょう。

## ◆ブリの呼び名

関東：ワカシ → イナダ → ワラサ → ブリ

関西：ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ



 **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。