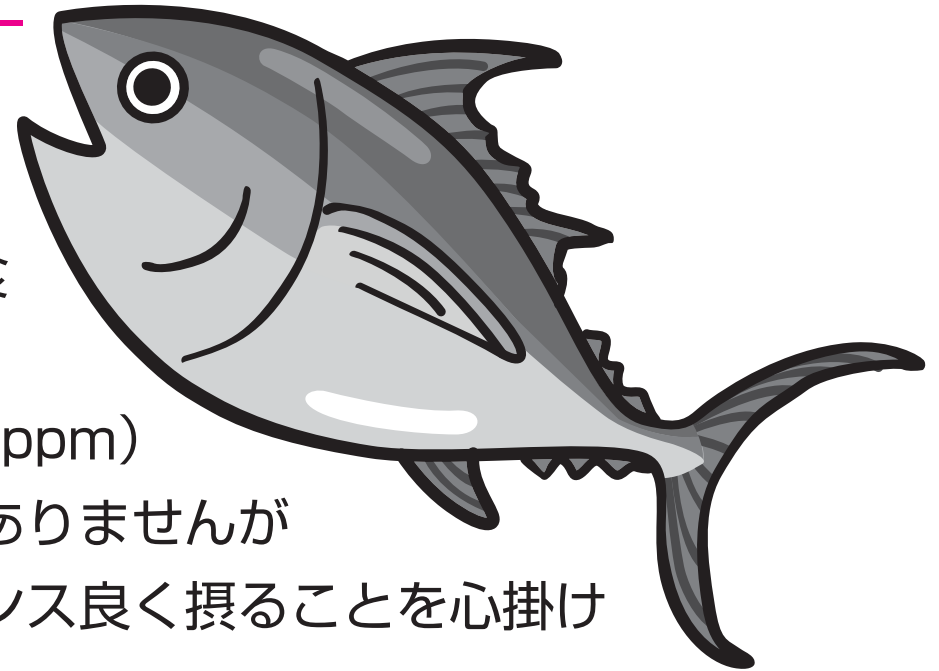


10月10日まぐろの日

まぐろの日とは、まぐろをもっと食べてほしい・もっと理解してほしいという願いをこめて制定されました。10月10日は万葉集の歌人、山部赤人(やまべのあかひと)が印南野(いなみの：現在の明石市)の藤井浦に訪れた際、まぐろが数多く獲れる様子を歌に詠んだ日に因んでいます。

まぐろはDHAの含有量が魚の中でもトップクラスです。DHAは学習・記憶能力の向上や認知症の予防になり、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。さらに、まぐろの血合い部分にはコレステロールの代謝促進・肝臓強化に優れた効果を発揮するタウリンや美肌・肩こり・腰痛に効果があるとされるビタミンEが豊富に含まれているため優れた食材と言えます。



ただし、まぐろには魚介類の平均水銀量(0.15ppm)以上が含まれています。ことさら制限する必要はありませんが“毎日食べる”といった偏った食事は避け、バランス良く摂ることを心掛けましょう。