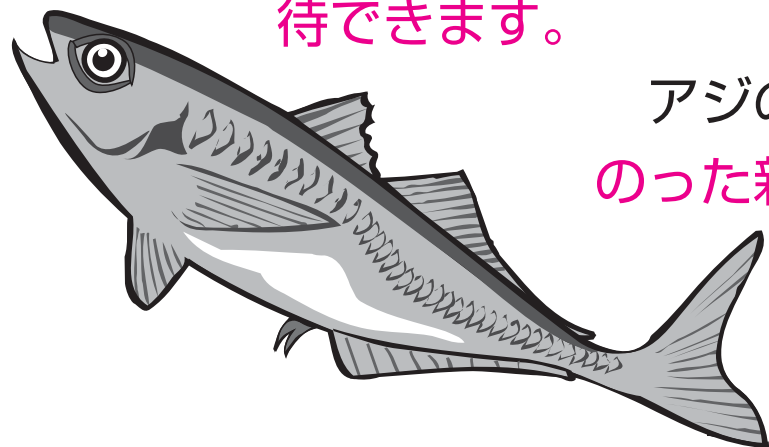


5月からが旬!『アジ』

アジの旬は5~7月です。体の側線にそってギザギザしたゼイゴ(ゼンゴ)を持っているのが特徴です。

アジは①触ると身が固い②身に光沢がある③目が澄んでいる④細かい鱗を持つものが美味しいと言われています。

アジは適度な脂質とうま味成分であるイノシン酸などのアミノ酸をたっぷり含む食材です。ビタミンA・E・B群やカルシウム・カリウム・タウリンなど様々な栄養素が含まれているため、**健康の維持や美肌に効果的な魚**です。また、不飽和脂肪酸であるDHA・IPA (=EPA) が豊富に含まれているため、**血中コレステロールや中性脂肪を低下させる効果や記憶力向上効果があります**。さらに、骨や歯の素であるカルシウムも豊富で、ナトリウムを体外に出す働きのあるカリウムは他の魚に比べて多く含むため**高血圧の予防も期待**できます。



アジの脂質はほとんどが不飽和脂肪酸です。**健康のために脂ののった新鮮なアジを是非ご賞味下さい。**

 **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。