

# 毎月27日はツナの日

「27ツナ」の語呂合わせから制定されています。

マグロ類とカツオの缶詰を総称して「ツナ缶詰」と呼んでいます。

ツナには、**脳を活性化**するといわれている「**DHA**」や**成人病の予防に役立つ「EPA」**のほかにも、鉄分やタンパク質、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、**貧血の予防**や**解消**、**美肌**や**肩こり**、**腰痛**にも効果があるとされています。

ツナ缶は長期保存ができ、サラダやサンドイッチだけでなく、ピザやパスタ、お寿司や煮込み料理の具材など、いろいろな料理に使えて便利です。

ツナ缶は、漬けている液体で種類が分けられます。

- ・油漬け：調味液に油を主として使ったもの。
- ・油入り水煮：調味液に油と水、もしくは野菜スープを合わせて使ったもの。

・水煮：調味液が水、もしくは野菜スープのもの。

ツナ缶は油分があると旨みが増

しますが、カロリーは大幅に

高くなりますので、用途に

よって使い分けることをお

すすめします。

