

秋が旬のさんまですが、脂がのっておいしいだけでなく、からだに嬉しい栄養もたくさんあります。

☆DHA(ドコサヘキサエン酸)：人間の脳などの神経に多く含まれているので、DHAを取り入れることで脳の働きを活性化にし、集中力アップや認知症の予防になるといわれています。

☆I.P.A(イコサペンタエン酸)：血液をサラサラに保ち、血栓をできにくくします。また、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きもあるので、動脈硬化や心筋梗塞を防ぎます。

☆ビタミンB₁₂：主に血をつくる作用にかかわるビタミン。赤血球をつくる働きを助け、貧血を防いだり、脳の機能を正常に保ちます。また、脂肪をエネルギーに換える働きにもかかわり、ダイエットには重要なビタミンです。

さんまの栄養は主に脂身にあるので、焼き魚にしてまるごと、煮ものにして汁ごと食べると栄養を余すことなくいただけます。

