

「サ(3)バ(8)」と読む語呂合わせから3月8日が「サバの日」と制定されています。

サバは、日本人にとって、馴染みの深い魚です。日本で多く漁獲されるサバは、マサバとゴマサバの2種類があります。マサバは、身を筒切りにした時の断面がゴマサバより平べったいので、ヒラサバとも呼ばれます。ゴマサバは、腹部に多数のゴマのような暗色点があるのが特徴で、断面が円に近いので、マルサバと呼ばれることもあります。ゴマサバの身はマサバに比べ脂質が少なく、水分とたんぱく質が多くなっています。

サバには、栄養素がたくさん含まれています。焼いても煮ても揚げてもおいしいサバで、心身ともに整えましょう。

◆サバの健康効果

1. 豊富な栄養セレン……抗酸化作用で老化防止
2. DHAが豊富……脂質異常症を予防
3. EPAも豊富……動脈硬化や高血圧予防
4. ビタミンB12……悪性貧血を予防
5. 豊富なビタミンD……スムーズな神経伝達、骨の健康を維持

