



食育メモ

10

10月に入って、風も冷たくなり、少し肌寒い季節になりました。寒さに負けない強い体づくりはできていますか？今回は旬の魚を紹介します。

鮭とサーモンの違い

「食バ方」と「育ち方」にあります。鮭は煮たり、焼いたり。サーモンは、お寿司、お刺身など生のまま食べます。また、基本的に天然のものを鮭、養殖したものをサーモンと呼びます。

秋鮭

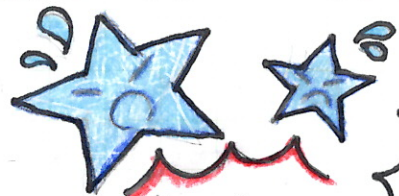
9月→10月。この時期に漁獲される鮭は「秋鮭」と呼ばれ、北海道のほぼ全域で漁獲されています。

アスタキサンチン

鮭の身に含まれる赤い色素のことです。抗酸化作用があり、紫外線によるシワ、シミを防ぐ効果があります。老化防止や疲労回復にも効果大です。

EPAとDHA

必須脂肪酸という栄養素の一種で、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果が期待できることから、糖尿病や心臓病などの予防にも効果的です。



活性酸素の撃退！

血栓症予防！

含まれている栄養素

ビタミン

DHA

EPA

アスタキサンチン

カルシウムやリンの吸収を助

ビタミンD → けてくれます。丈夫な骨を作るためには欠かせません。

ビタミンE → 脂質の酸化を防ぎます。

鮭の栄養を活かすための食バ方

ビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性のビタミンは、油と一緒に食べることで効率よく吸収できると言われています。バターやオリーブオイルを使ったリテーサムニエルにして食べると良いでしょう。