

さくら通信 3月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！













魚を食べよう！



毎月3～7日、そして3月7日は魚の日です。
3月号では魚の旬や栄養についてご紹介します ✨

魚の種類と旬

魚は青魚（イワシ、サンマ、サバなど）と白身魚（サケ、タラ、カレイなど）に大別されます。
皆さんはどの魚をよく食べますか？3月が旬の魚は、サワラやワカサギ、タイなどです。^{※1}
ぜひ下の表を参考にして、シーズンごとに旬のおいしい魚を食べてみてください！

旬カレンダー ^{※2}	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
サワラ												
ワカサギ												
カツオ												
アジ												
イワシ												
サケ												
タラ												
ブリ												

魚の栄養

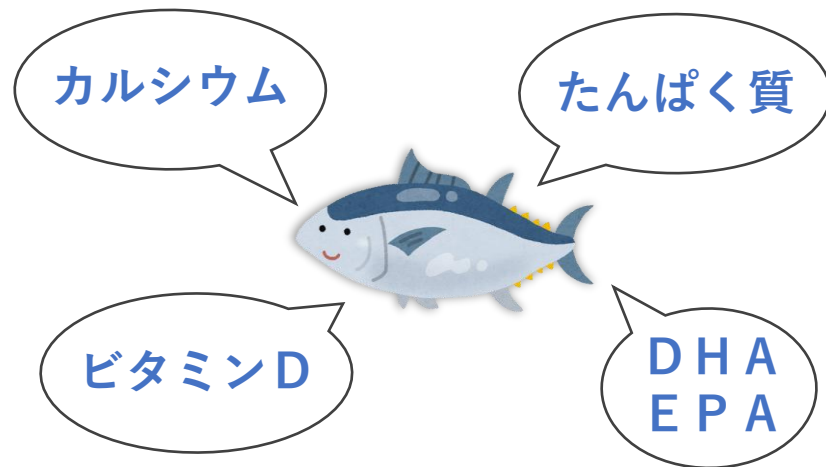
※1

●魚には身体に必要な栄養素が豊富に含まれている！

魚には、体の材料となるたんぱく質、骨の健康に必要な不可欠なカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。また、血合いの身に含まれている鉄やタウリンが、貧血を予防します。 ✨

●魚の種類によって豊富な栄養素が異なる！

DHAやEPAが豊富な青魚、コラーゲンの豊富な白身魚をバランスよく食事に取り入れましょう！



DHA、EPAとは？

※1

●青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く、 動脈硬化予防に効果的！

「血液サラサラのもと」と呼ばれるDHAやEPAは、血液中の余分なコレステロールを減らし、血栓をできにくくすることで動脈硬化を予防します！

☆調理するときのポイント☆

DHAとEPAは酸化しやすいため、**トマトと一緒に調理**すると、抗酸化作用をもつビタミンCやリコピンが酸化を防いでくれます☆



メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter): sakuramati_nao



※1 運動・からだ図解 栄養学の基本 (渡邊昌, 株式会社マイナビ出版, 2016) 参考

※2 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英, 最新版 知っておきたい栄養学, 2014)

