

里だより~218号~ 平成26年9月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

秋の味覚【秋刀魚^{さんま}】

秋の味覚といえばマツタケや秋ナス、サツマイモ、そして秋の魚といえばサンマ（秋刀魚）が思い浮かびますよね。

サンマ（秋刀魚）は、秋の味覚として美味しいだけでなく、健康に良い栄養素がたくさん含まれているそうです。

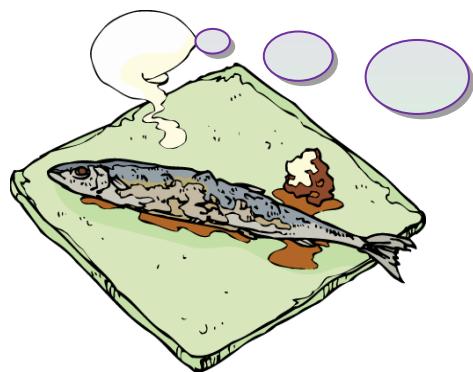
EPA（エイコサペンタエン酸）と**DHA**（ドコサヘキサエン酸）はその中でも有名な栄養素です。

♡ EPA（エイコサペンタエン酸）

血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があります。その結果、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防することができます。

♡ DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳細胞に行き渡り、酸素や栄養素を全体に送ります。体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあります。



おいしいサンマを選ぶコツ

- 黒目の周りが透明なもの
- 背中が青黒く光っているもの
- お腹がキレイな銀色で、丸く盛り上がっているもの
- 身が反り返っているもの

買った日にお召し上がりください。もし、食べきれなかった時は、内臓を取り除いて冷凍しておきましょう。新鮮なものが1番です。

