

旬の食材「さんま」

さんまは、秋にとれる代表的な魚です。
さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。姿が「刀」を連想させることから、この漢字が当てられます。

良質なたんぱく質、ビタミンAやDが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには視力や脳の発達を促す作用があると言われています。

さんまの栄養

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めます。また、目の病気を予防します。

DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳をはじめとする神経の発育や機能を維持する効果があると言われています。

たんぱく質

筋肉や血液など、体をつくります。



EPA（エイコサペンタエン酸）

血液をさらさらにして、動脈硬化などの生活習慣病を防ぎます。

ビタミンD

カルシウムの吸収を良くし、骨や歯を丈夫にする効果があります。

さんまを食べて成績&体力アップ!!