



下記の漢字は、秋が旬の魚です。それぞれ何の魚でしょうか？

※答えは一番下に記載してあります。

1. 鯖 2. 鮭 3. 秋刀魚

背の青い魚（サバ、サンマ、マグロ等）には、EPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれます。EPAには40年以上続く研究により、「血液をサラサラにする」ことなどから、心臓病や脳梗塞を防ぐ効果が知られています。DHAについては、脳や網膜などの神経系に豊富に含まれる栄養素であることから、「頭が良くなる」とも言われています（俗説）どちらも体内では、ほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種です。



生魚はどうも苦手・・・という方でも、缶詰を活用する方法があります！ EPAが多く含まれるのは、イワシやさば缶で、DHAはツナ缶が多く含んでいます。

答

1.サバ 2.サケ 3.サンマ



あわーず福井

訪問看護リハビリステーション
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp



下記の漢字は、秋が旬の魚です。それぞれ何の魚でしょうか？

※答えは一番下に記載してあります。

1. 鯖 2. 鮭 3. 秋刀魚

背の青い魚（サバ、サンマ、マグロ等）には、EPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれます。EPAには40年以上続く研究により、「血液をサラサラにする」ことなどから、心臓病や脳梗塞を防ぐ効果が知られています。DHAについては、脳や網膜などの神経系に豊富に含まれる栄養素であることから、「頭が良くなる」とも言われています（俗説）どちらも体内では、ほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種です。



生魚はどうも苦手・・・という方でも、缶詰を活用する方法があります！ EPAが多く含まれるのは、イワシやさば缶で、DHAはツナ缶が多く含んでいます。

答

1.サバ 2.サケ 3.サンマ



あわーず福井

訪問看護リハビリステーション
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp