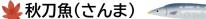
# 栄養だより vol.6 2024年10月 秋号



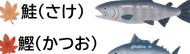
朝夕も涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。秋は"食欲の秋"とも言われるように、旬の食材が豊富です。 今回は秋に旬を迎える魚と知っておきたい栄養素についてご紹介したいと思います!

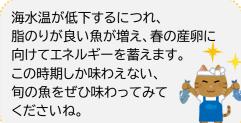
### 【秋に旬を迎える魚】













たんぱく質 3大栄養素の1つ。魚には<mark>栄養価の高いたんぱく質</mark>が豊富に含まれています。

筋肉、内臓、皮膚、骨などの組織や酵素、ホルモンなどの構成要素になっています。



カルシウム たんぱく質とともに骨をつくる材料。歯の主成分でもある。血液凝固、筋肉の収縮、

神経の興奮抑制などに関与しています。魚をまるごと食べると一緒に摂れます。

ビタミンD カルシウムの吸収を助け、骨形成を促進させます。ホルモン分泌の調節、免疫の調節などにも 関与しています。小魚や骨まで食べられる魚に多く含まれています。

DHA・EPA 両者で心血管疾患リスク低減や血中中性脂肪低減の効果があります。DHA は脳や網膜など の組織を構成する成分でもあることから、脳や神経組織の発育や機能維持の効果が期待され ています。一方、EPA は血液をさらさらにし、抗血栓作用の効果が期待されています。

青魚に多く含まれています。





# 🌠 知っ得情報

# 缶詰も上手に利用!

魚の水煮缶は、骨までやわらかく、丸ごと食べられるのでカルシウムも手軽に摂取できます。

また、汁の中にも EPA・DHA が多く含まれているので、利用しましょう。

缶詰は長期保存が可能なので、買い置きしておくと便利です。

\*味付け缶の場合は、塩分も多く含まれています。とり過ぎに注意しましょう。





## 正しく理解して選ぼう! 塩分表記 .

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は全く意味が違います!

「<mark>塩分</mark>控えめ」「うす塩」 塩分が少ないものだけに表記できる

食品 100g(100ml)当り 「食塩相当量 0.3g 未満\*」

\*ナトリウム 120mg 未満

「<mark>塩味</mark>控えめ」「うす塩<mark>味</mark>」 塩分量に関係なく表記できる

味覚に対する表現 食塩量が少ないとは限らない





塩分表示を 確認しよう!