

いおかご!! 通信

つうしん
通信

vol. 7
平成 29 年 12 月発行

栄養たっぷり
さかな
お魚パワー
の巻



元気のみなもと! お魚パワー!!

頭 DHA がよくなる

イワシ・ウナギ
カンパチ・サケ
サバ・サンマ
ブリ・マグロ
など



血 液サラサラ EPA がよくなる

アジ・イワシ
ウナギ・サケ
サバ・サワラ
サンマ・タイ
ブリ・マグロ
など



体 をつくるタンパク質

イワシ・カジキ
カツオ・タイ
トビウオ・ヒラメ
ブリ・マグロ
など



骨 をつよくするカルシウム

アサリ・アジ
イワシ・カツオ
サンマ・シジミ
タラ・トビウオ
など



目 タウリン がよくなる

アサリ・アジ
ウナギ・ウニ
エビ・カツオ
サバ・タイ
タコ・マグロ
など



魚の栄養

魚の栄養

魚の栄養

魚類

貝類・頭足類・甲殻類

アジ 頭の働き促進。ガン予防。中性脂肪低下。DHA、EPA、ビタミンB₁、B₂豊富。[干物]ミネラル豊富。

イサキ 骨・歯強化。ビタミンDが多い。

イワシ 頭の動き促進。脳卒中予防。DHA、EPA、ビタミンB₂が多い。

ウナギ 夏バテ、ガン、口内炎予防。視力保持。DHA、EPA、ビタミンA、B₁、B₂多い。

カジキ 骨(骨粗鬆症)、歯、視力強化。ビタミンDが多い。

カツオ ガン、貧血予防。骨、歯、視力に良い。[血合肉]ビタミンA、Dが多い。

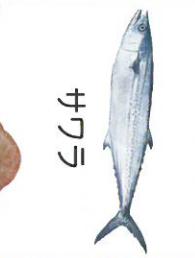
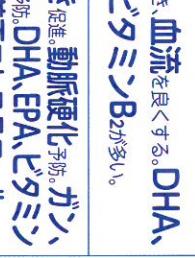
カレイ 心臓病、肝臓病の予防。骨、歯強化。タウリン、ビタミンB₁、B₂、Dを含む。

キス コレスステロール低下。肥満予防の蛋白源。

サケ ガン、心臓病予防。動脈硬化予防。骨、歯強化。ビタミンA、Dが多い。

サバ 頭の働き促進。中性脂肪低下。心筋梗塞予防。DHA、EPA、ビタミンB₂が多い。

サヨリ 美肌保持。魚類では珍しくビタミンCを含む。



貝類・頭足類・甲殻類

アサリ 貧血、肝臓病予防。美肌保持。タウリン、ミネラル、鉄分が多い。ビタミンCも含む。

アフビ 母乳分泌。精力保持。眼病予防。中性脂肪低下。タウリン、鉄分を含む。

サンマ 頭の働き促進。動脈硬化予防。ガン、心臓病予防。DHA、EPA、ビタミンB₁、D、善玉コレステロール。

シジャモ ガン予防。骨、歯強化。カルシウムが多い。ビタミンA、B₂、Eに富む。

スズキ ガン予防。骨、歯、毛髪育成。ビタミンA、Dが多い。

タラ 胆石、肝臓病予防。母乳分泌。血液浄化。中性脂肪低下。蛋白価が良い。

トビウオ 低脂質、低カロリー。[タラコ]強精強壮食品。ビタミンA、B₁、B₂、D、E。

ブリ 血液浄化。老化防止。安産。母乳分泌。カルシウム、鉄分、セレン、ビタミンB₂、E。

ハマチ 頭の働き促進。ガン予防。血液浄化。DHA、EPAを含む。

