

# お魚は栄養の宝石箱！

あなたの体で気になるところはありますか？  
魚に含まれる栄養は、私たちの体に  
必要なものばかりなんですよ！！



目がよく見えるようにならないかな。  
成人病も気になる…。  
それなら…**タウリン**です！

最近ニキビが…。健康的なお肌を保ちたい。  
それには美しいお肌を保つ**ビタミン**。  
動脈硬化やがんを引き起こす悪玉活性酸素を  
抑制するビタミンEも豊富です。

血管の脂肪やコレステロールが気になる…。  
それなら、**EPA(エイコサペンタエン酸)**です☆

ぴっか〜ん☆頭が良くなりたい！

**DHA(ドコサヘキサエン酸)**

認知症の予防・改善に効果。緑茶(カテキン)と一緒にとると更に効果アップ！

強い体を作りたい！

体の働きを良くする**タンパク質**

骨や歯を丈夫にしたい！

それならやっぱり**カルシウム**

【お魚豆知識】

**DHA・EPAなら養殖魚！！**

養殖魚には天然魚より、DHA・EPAが  
たくさん含まれています☆

お魚には私たちの体を**健康**に保つうえで欠かすことのできない**栄養素**がいっぱい含まれています。

だから、お魚は数ある食べ物の中でも**栄養バランスのとれた優れた食べ物**！

色々な種類のお魚を料理して、できれば栄養を一杯含んでいる皮や内臓、また骨までも

残すところなく美味しく食べて頂くことをオススメします☆

DHA

タンパク質

カルシウム

タウリン

EPA

ビタミン

# お魚の栄養解剖図

●**あたまと目のまわり**  
血管や皮膚をしなやかにする多糖体やビタミンAが豊富です。目のうらがわには「かけ」予防に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>や脳の成長や発達に関係するDHAが含まれています。

●**普通肉**  
すぐれたたんぱく質がいっぱい。さらに血液中の悪いコレステロールを減らすEPAもたっぷり含まれています。

●**筋隔(きんかく)**  
筋隔とは、魚の筋肉を縁取っている白い筋。魚にふくまれるカルシウムのほとんどがこの部分に集まっています。

●**骨**  
ミネラルに富み、結合組織の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

●**内臓**  
魚に含まれるカルシウムをうまく働かせるビタミンDがいっぱい。

●**皮**  
肉の部分よりもたくさんのビタミンA、B<sub>1</sub>がふくまれています。特に黒い皮にはビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

●**血合肉(ちあいにく)**  
内臓と並んでビタミンなどが豊富です。さらに、注目のタウリンや鉄分のほとんどがこの部分に含まれています。

## 魚の脂？

水中で生活する魚は“変温動物”で、低水温でも体内の脂が固まらないようにできています。  
したがって、魚より体温の高い人間の体内では、決して固まらない脂なのです！

## なぜ魚は体にいいの？

魚の脂は、不飽和脂肪酸であるDHA・EPA、タウリンを豊富に含んでいる栄養素の宝庫！  
また魚の身には、カルシウムやビタミンなど体に必要なものがいっぱい含まれています。

