

食を楽しむ、考える。 vol. 5

江戸時代から大衆魚として親しまれてきた「さんま」。
栄養的に大変優れた青魚をおいしくいただきます。



320冷凍 次:9月 週:5回 全漁協連

塩さんま
300g(3尾) ☆

塩焼き用に三陸産のさんまを
塩水漬けしました。

1尾あたり
83円

248円



ざる・長さ約21cm

さんま

さんまは栄養の宝庫です！

脂がのったさんまは、おいしさ格別です。

この脂には心筋梗塞や脳梗塞、脂質異常症、高血圧症などの予防効果があるEPA(IPA)とDHAという不飽和脂肪酸が多く含まれています。DHAは脳細胞を活発にし、脳の発達にも不可欠で妊婦や授乳婦の方にも摂っていただきたい食材です。

たんぱく質は良質で、貧血予防のビタミンB12、カルシウムとその吸収を高めるビタミンDが豊富。その他にビタミンA、ビタミンE、鉄なども含まれています。

料理は塩焼きが人気ですが、かば焼きやトマト煮などにすると小さな子ども達も喜んで食べてくれます。



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

さんまのかば焼き



HPでレシピを見る
No.2810