



ごちそうさま



旬の「さんま」が登場します！



9月～10月頃にかけて脂がのってきて、この時期が一番おいしくなります。
頭とからだの発達に欠かせない栄養素がいっぱい含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)・・・青魚の脂に多く含まれていて、脳の発達に欠かせない栄養素です。

たんぱく質・・・肉類や乳製品よりも消化されやすく、質が良いと言われています。

カルシウム・・・骨や歯を丈夫にするために欠かせません。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助けてくれます。



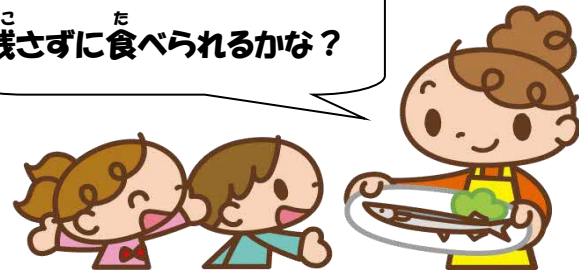
《さんまの蒲焼風》

材料	使用量(一人分)
さんま (※フィレ状の物)	50グラム
生姜汁	少々
片栗粉	大さじ1
油	適量
濃口醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1弱
本みりん	小さじ2/3
水	小さじ2

【作り方】

- さんまに生姜汁をかけておく。
- ①の汁気を切ったさんまに片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- 鍋に水と調味料を加えて加熱し、②をからめて味をなじませる。
- 食べやすい大きさにカットする。

残さずに食べられるかな？



※フィレ：三枚おろしにした片身の部分

《ビタミンA・C・E(エース)で免疫力アップ!!》



ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保ち、からだを守る免疫細胞を活性化させます。油を使った料理で吸収されやすくなります。

(うなぎ、レバー、緑黄色野菜、卵、チーズなど)



ビタミンC

抗酸化作用をもち、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。毎日欠かさずにとりましょう。

(ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、柑橘類やキウイ、柿、いちごなどの果物、いも類など)



ビタミンE

細胞膜を守る働きがあり、老化の原因となる酸化を防ぐことでも注目されています。

(ごま、ナッツ類、モロヘイヤ、アボカド、かぼちゃ、植物油、魚介類など)



★ビタミンの中でも特にビタミンA・C・Eは、単独でも効果を発揮しますが、組み合わせると相互に作用し、効果を高めあうのが特徴です。上手に毎日の食卓に加えて、季節の変わり目で体調を崩さないよう元気なからだをつくりましょう！