

## F F 通信 ~9月 旬の食材~

### さんま

サンマは漢字で「秋刀魚」と書く秋を代表する魚です。冬の産卵期を間近にひかえたサンマは脂肪が全体の20%と豊富に含まれます。



No.34

### サンマは栄養の宝庫 ❀❀

その1 EPA・DHAが豊富

EPA…エイコサペンタエン酸。魚の脂肪分（脂質）に含まれる不飽和脂肪酸の一種。血液をサラサラにする効果があり血栓症、心筋梗塞などの血液が詰まってしまう病気の予防につながります。

DHA…ドコサヘキサエン酸。EPAとともに魚の脂肪分に含まれる。EPAと同様、血栓をできにくくする働きがあると同時に悪玉コレステロールを減らす作用があります。

また脳細胞を活性化させ頭の回転をよくする効果があります。

脂に含まれていると言っても、豚肉や牛肉などの畜肉には含まれません。また体内で作り出す事もできません。魚から摂ることが一番効果的なのです。

その2 良質な蛋白質にも注目！！

魚の蛋白質は肉類に比べて消化されやすいものが多く、含まれている量もお肉と変わりません。

その3 ビタミンもいっぱい

貧血に効果的なビタミンB12は他の魚に比べて3倍以上

ビタミンAは牛肉の12倍

老化予防と言われるビタミンEも含まれます。

### 残暑を乗り切ろう

ビタミンB1を摂取しましょう。

暑い日が続くと冷たくてサラッと食べられる物ばかり食べていませんか？

ビタミンB1が不足すると体がだるい・疲れやすい、食欲減退などを招きます。

積極的に摂って残暑を乗り切りましょう！

★ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、大豆、きなこ、グリーンピース、種実類（ひまわりの種、胡麻）、レバー

★生姜は弱った胃腸を活発にさせます。生姜をたっぷり入れた

豚肉の生姜焼きがオススメです◎



### さんまの下処理 内臓スルー



気持ちいいくらい内臓がキレイに出てくるよ！

① 頭の部分に切り込みを3cm程入れる。骨までしっかり切る。



② 肛門のギリギリ手前に1cm程の切り込みを入れる。

③ 頭をグリッと折るように下にして引っ張るとスルーと内臓が出てきます。

### 骨ごと食べられるさんまの生姜煮



材料	
さんま	4匹
水	200cc
おろし生姜	小さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1



骨も食べられるのでカルシウム補給になります。お子様、お年寄りにオススメです！

①さんまの頭・内臓・尾を落とし水でよく洗い4等分に切る

②さんまと残りの調味料を全て入れ、沸騰したらアクを取り蓋をし高压で蒸気が出たら弱火で20分。火をとめて自然放置。

③さんまを取りだし、たれを煮詰めてかける。

クックパッド

### 食欲をコントロールしましょう！

ポイント1 1口30回噛む

よく噛むことで脳内でヒスタミンを増やします。ヒスタミンは脳内で満腹中枢を刺激して満腹感を高めてくれる物質です。

ポイント2 青魚を食べる

青魚にはヒスチジンが含まれます。

ヒスチジンを積極的に摂ることで食事の量を減らすことができます。

