

栄養科たより



にゅうばい

入梅鰯のおはなし

6月といえば全国的には梅雨の時期ですね。

今回はその梅雨の時期に旬を迎える鰯についてご紹介します！

入梅鰯って？

6～7月の梅雨時にとれる真鰯のことで、**暦の上での梅雨入り(入梅)**^{にゅうばい}の時期にとれることから「**入梅鰯**」と呼ばれています。この時期の真鰯は、産卵前で脂がのっているため**一年で最も美味しい**とされており、鰯の水揚げ量日本一を誇る千葉県銚子市では毎年「銚子 うめえもん入梅いわし祭」が開催されています。

青魚の栄養

「いわしは百匹、頭の薬」という言葉があるように、鰯をはじめとする青魚には多くの栄養が含まれています！

DHA・EPA

コレステロール値を下げ、
血液をサラサラにする

ビタミンB2

皮膚や粘膜の機能を
正常に保つ

カルシウム

ビタミンDが
カルシウムの吸収を促進
→骨粗鬆症予防にも！

ビタミンD



リンも多いので腎臓の悪い方は食べ過ぎに注意してください！

DHA・EPAとは？

DHA・EPAは鰯などの青魚に豊富に含まれている油の主成分です。

加熱により分解されますが、揚げ物よりは魚焼きグリルやフライパンでの

調理のほうがDHAやEPAをより多く摂取出来ます。



旬の魚を美味しく食べて元気に過ごしましょう！