

# 栄養科たより 11月号

## 秋の味覚 秋刀魚の豆知識



### 【新鮮な秋刀魚の見分け方】

色…**背中**は**青黒く**光っていて**黒目**がはっきりと鮮やかなものが良いでしょう。**腹**は**銀白色**にピカピカ光っているものが新鮮です。

背中…頭の後ろから背中にかけて**厚く盛り上がっている**のは、脂がのっている証拠です。

腹…フヨフヨしてなくて**しっかり張っていて太っている**ものが新鮮です。鮮度は内臓から落ちて行くので見分ける基準になるのです。

尾の付け根や口の先…尾の付け根や口の先が**黄色い**ものは、脂が乗っていて栄養状態のいいものです。

### 【DHAやEPAは加熱で壊れる？】

DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）は、魚だけに含まれる不飽和脂肪酸です。

- ①血管を強くする
- ②ガンやアレルギーを予防
- ③健康な脳の働きを維持する

など身体を助けてくれる役割を果たしています。

これらの不飽和脂肪酸を残さず摂取するなら、刺身が一番良い方法です。焼き魚だと2割、揚げ調理だと5割程度減ってしまいます。

これは加熱によって失われるのではなく、魚自身の脂と一緒に流れ出てしまいます。



旬の秋刀魚は焼いて食べるのも美味しいですが、お刺身やたたきにしても美味しいです！  
生姜しょうゆで召し上がるのがおすすめです☆  
加熱せず不飽和脂肪酸を多く摂取しましょう！

