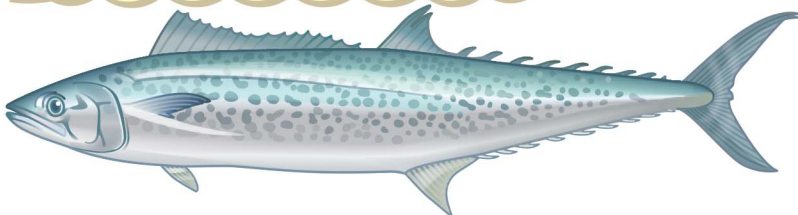


【鯖 さわら】

EPAの多い魚で動脈硬化予防♪



名前の由来は細長く腹が狭い「狭腹」から。サバ科の回遊魚で、古くは春に産卵回遊する西日本で多く取れていたけど、近年では通年、全国で取れるのよ。淡泊だけど、甘味がある魚で、どんな料理にも合うよ♪



EPAとは？

(エイコサペンタエン酸の略)

n-3系多価不飽和脂肪酸のひとつで、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らす効果、動脈硬化や血栓形成を予防する効果がある。魚に多く含まれ、食事での摂取を増やすことで、心筋梗塞や脳梗塞などの発症を抑制することが期待できる。

🍴 栄養成分

- たんぱく質、不飽和脂肪酸(EPA、DHA)、ビタミンD、ビタミンB12、カリウム、リン、鉄など



ナトリウムの排泄を促す「カリウム」を多く含んでいるので、塩分のとりすぎを調節し、血圧を下げる効果も期待できるんじゃ。

ご注意ください：腎機能が低下している人は、カリウム制限が必要な場合があります。かかりつけ医からの指示をご確認ください。

🍴 オススメ料理



鯖とフキのお吸い物



鯖のムニエル

EPAを逃さず、効率よくするには、ソテーやカルパッチョなどもおすすめです！

🏷️ 選び方(切り身)

- 透明感のある白色で、血合い部分の色が鮮やかなものが新鮮。



主な参考 Web サイト：「サワラ」ぼうずコンニャクの市場魚貝類図鑑 / 「さわらの選び方と栄養素」クラシル / 「鯖の栄養成分」カロリー・Slism / 「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版」日本動脈硬化学会

2024年『HAIJII 春号』を発行します！

ソニー健保では、健康保険に関するお知らせや健康づくりに役立つ情報をお届けする広報誌『HAIJII(ハイジイ)』を年4回(春夏秋冬)発行しています。春号は4月下旬の発行です。冊子、またはWeb版でぜひご覧ください♪

Web版はこちら！



ハイジイ最新号
[簡易版]