

# 栄養科だより 7月号

最近“お魚”食べていますか？

## お魚に含まれるEPA・DHAのここがすごい！

季節も夏に近づいてきました。海に遊びに行ったりする方も多いのではないのでしょうか？

海にといえば…魚！と、いうことで、皆さんは魚を食べているのでしょうか？

魚の脂にはn-3系脂肪酸のEPA・DHAという私たち人間にとって重要な栄養素が含まれているんですよ！

**n-3系脂肪酸は身体に良い効果がたくさん！！**

血中の中性脂肪を  
下げてくれる

血液をサラサラに  
してくれる

血管を保護してくれる

不整脈を防止して  
くれる

神経の細胞を保護  
してくれる

神経の細胞を保護  
してくれる

炎症を抑えてくれる

血圧を下げてくれる



これらの効果が**心筋梗塞、脳梗塞、認知症**の予防につながります

n-3系脂肪酸は1日に**男性2.0g、女性1.6g**摂取すると良いとされています。

普段食べているお魚に含まれているn-3系脂肪酸の含まれている量は・・・



マグロトロ3切  
0.9g



ぶりの刺身3切  
0.8g



さば100g  
3.0g



イワシ1匹  
1.3g



サケ100g  
1.3g



アジ1匹  
0.6g



うなぎ160g  
3.3g

上手に組み合わせて摂取してみましょう！！

## 6月メニュー紹介



南蛮そば  
和マヨサラダ和え  
水ようかん



献立に旬の野菜を  
使っています。  
たくさん食べて  
くださいね(ー)

旬のピーマン  
塩こんぶ和え



旬のいんげん  
ごまマヨ和え