

# 栄養科だより 12月号

12月は「師走」とも呼びます。師走の「師」はお坊さんのことをさしています。昔は1年の最後にお坊さんを家に呼んでお経を唱えてもらっていて、お坊さんが忙しく走り回ることからこの名がついたといわれています。

その「師」が使われる魚は12月が旬の魚です。それは「鰯(ぶり)」です。

今回は、12月にちなんで「鰯(ぶり)」についてご紹介します。

## 12月20日は鰯(ぶり)の日!

2...ぶ 語呂合わせで「ぶり」と読めること、ぶりは12月が旬であることから

0...り 20日はぶりの日になりました。



### ●成長と共に呼び名が変わる出世魚

関東:ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ

関西:ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ

※80 cm以上のものをブリと呼び、地域によって呼び名や順番は変わるようです。

### ●栄養

#### ①血液をサラサラに!EPA(エイコサペンタエン酸)

魚の油に多く含まれているn-3系脂肪酸の一種で、血栓の予防や高血圧の予防に効果があります。



#### ②脳の働きを良くする!DHA(ドコサヘキサエン酸)

こちらもn-3系脂肪酸の一種で、認知症の予防改善や動脈硬化の予防改善、脳の発達促進に効果が期待できます。



#### ③カルシウムの吸収を助ける!ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸着を高める骨の健康に欠かせない栄養素です。カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。



#### ④体の老化を防ぐ!ビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、体の酸化を防ぎます。毛細血管を広げて血行の改善や悪玉コレステロールの酸化防止にも効果的です。

