



「猛暑」「酷暑」と言われた長い夏が過ぎ、富士山もすっかり白くなって
秋の訪れを感じるようになりました。

これからは空気が乾燥し、感染症などが流行ります。

手洗い・マスクをして感染症を予防し、温かいものを食べて
体調を崩さないように気を配りましょう。

《栄養士/室岡》

今年は秋の魚の代表「鯖（サバ）と秋刀魚（サンマ）」のお話です

鯖（サバ）

選び方

腹に金色の筋が入っていて、ツヤ、ハリがあるもの。

栄養素

タンパク質、DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸、
ビタミンD、B2、鉄、タウリンが多い。

働き

動脈硬化、脳卒中予防のほか、脳細胞の活性化、
コレステロールの低下、糖尿病や貧血の予防、
冷え性の改善など

調理のコツ

サバ独特の臭みを和らげたいときは、酢で軽く
しめたり、味噌やシ生姜、葱と組み合わせると良
いです。



秋刀魚（サンマ）

選び方

口先と尾の付け根が鮮やかな黄色のもで、
腹がきれいな銀色でツヤ、ハリのあるもの。

栄養素

タンパク質DHA、EPAなどの不飽和脂
肪酸、ビタミンA、D、E、B12などが多
い。

働き

脳細胞の活性化や血栓を予防するほか、
免疫力の向上や貧血予防など。



調理のコツ

脂を無駄なく食べるには丸焼きが最適。魚の焦げに含まれる、発がん性物質を分解する働きのある“大根おろし”と一緒にどうぞ。