

旬の魚と栄養素



皆さん、魚は食べていますか？
もうすぐ冬から春に季節は変わり、旬の魚もガラリと変わります！
そこで今回は旬の魚と魚に含まれている栄養素についてご紹介いたします！



旬の魚



※時期や旬の魚は、「東北農政局」のWebサイトに記載されているものです。

春

1月～3月



アンコウ



キンメダイ



ブリ



サワラ

夏

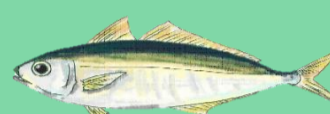
4月～6月



サバ



マダイ



アジ



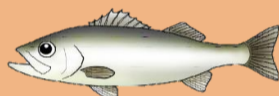
カツオ

秋

7月～9月



(もどり)カツオ



スズキ



カマス

冬

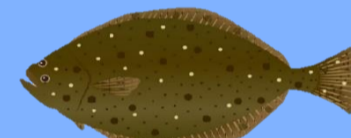
10月～12月



マス



サケ



ヒラメ

魚の栄養素

旬の魚はとても美味しく、栄養価もたくさんあります！



栄養素	多く含む魚	成分の概要・期待される効果
DHA	クロマグロ脂身 ブリ サバ	<ul style="list-style-type: none"> 魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸というヒトの体内で作ることができない脂質 認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等
EPA	クロマグロ脂身 マイワシ ブリ サバ	<ul style="list-style-type: none"> 魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸というヒトの体内で作ることができない脂質 血栓予防、抗炎症予防、高血圧予防等
アスタキサンチン	サケ マダイ	<ul style="list-style-type: none"> カロテノイドという黄色または赤色の色素の一種 生体内抗酸化作用、免疫機能向上等
アンセリン	マグロ カツオ サケ サメ	<ul style="list-style-type: none"> 2つのアミノ酸が結合したジペプチドという成分 抗酸化作用、尿酸値降下作用等

魚を食生活に取り入れることで様々な効果が期待されます！
皆さんも魚を食べて、一緒に健康になりましょう！



