



栄養科からの **栄養ひとこと便** 10月号 No.256

毎月、知って得するほったな情報をお届けします。

今月のほっと情報は「**サンマ**」のお話です。



漢字で書くと「秋刀魚」。銀色に輝く魚体が刀を連想させ、秋が旬であることが由来の魚です。

サンマの特徴 サンマは、口が黄色で背中側が黒く、腹側は白いのが特徴です。また、サンマは胃をもたないため口から肛門まで消化管が一直線になっています。そのため、消化のスピードが早く、えぐみが少ないといわれています。そして、旬の秋には脂がのっています。脂が多いと水分量が少なく、うま味が凝縮されています。



サンマの栄養素

●EPA：血液をサラサラにし、血栓をできにくくする働きがあります。

●DHA：脳の発達の維持に効果を発揮することから、記憶力の向上や脳の老化防止に効果があるといわれています。



サンマといえば塩焼き

●サンマの塩焼きを美味しく焼くポイント

①サンマに塩を振ってから少し置くことで味がなじみます。

②魚焼きグリルは予熱をすることでパリっとした皮の焼き加減になります。

●秋刀魚の塩焼きと大根おろし

一緒に大根おろしを食べるとさっぱりして美味しいですが、大根おろしの役割はそれだけではありません。大根には酵素が含まれており、食べ物の消化を助けてくれます。この酵素は熱に弱いので大根おろしなど生で摂取することが効果的です。

