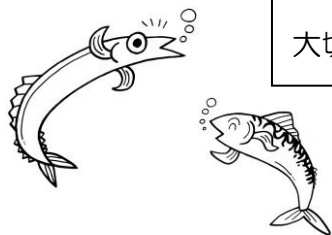


さかなの栄養

魚には成長期の体づくりには欠かせない
栄養素がいっぱいふくまれているよ。

○ たんぱく質が多い

きんにく ないぞう
筋肉や内臓など体をつくる
大切な栄養素です。



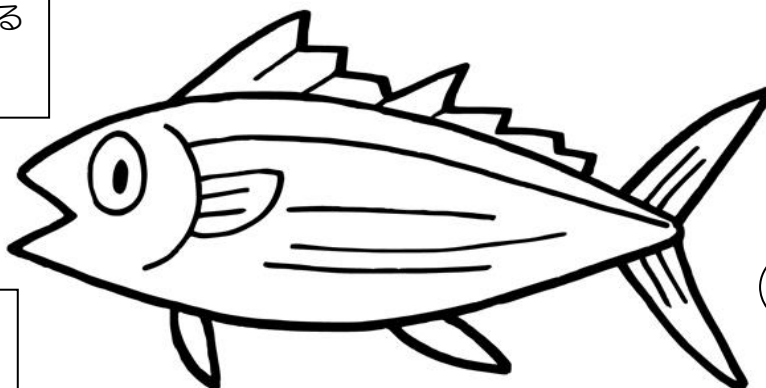
○ DHA（ドコサヘキサエン酸）

魚の油にふくまれる成分で、^{のう}脳の発達
や働きをよくしたり、目をよくしたり
する働きがあるといわれています。

DHAやEPAは肉にはふくまれて
おらず、さんまやいわし・さばなどの
^{あおせ}青背の魚にたくさんふくまれています。

○ カルシウムが多い

ほね
骨や歯をつくるために必要な栄養素です。
魚には、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収をよくする
ビタミンD も多くふくまれています。



その他、皮や頭・^{ないぞう}内臓には鉄分や
ビタミン類などをはじめ多くの体
によい成分がふくまれています。

魚を丸ごと食べられる小魚もしっ
かり食べましょう！



○ タウリンをふくむ

^{かんぞう}
目や肝臓をよくする働きがあ
ります。^{ちあ}血合いやイカ・タコ
に多くふくまれます。

お魚を食べただけでは、
いい点はとれないよ！
勉強もしっかり
がんばろう。

○ EPA（エイコサペンタエン酸）

魚の油にふくまれる成分で、血液の流れ
をサラサラにしてくれる働きがあり、体
を健康にしてくれる力をもっています。

大地の会
（大阪市在住地域活動栄養士の会）