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。

○ カルシウムが多い

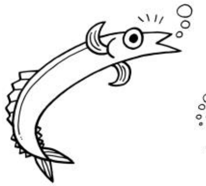
骨や歯をつくるために必要な栄養素です。
魚には、カルシウムの吸収をよくする
ビタミンＤも多くふくまれています。

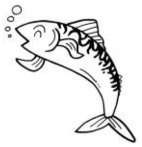
○ たんぱく質が多い

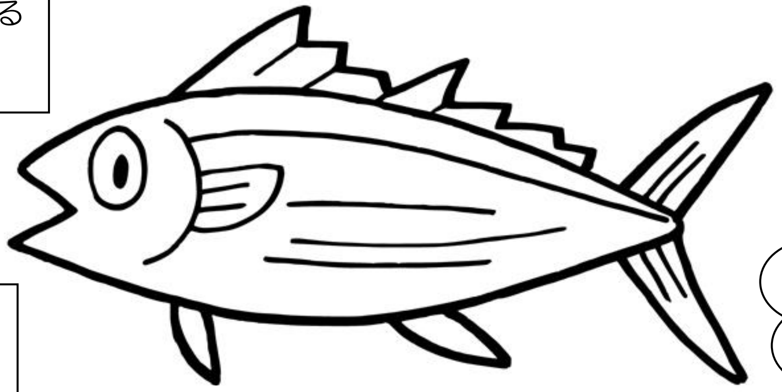
筋肉や内臓など体をつくる
大切な栄養素です。

○ タウリンをふくむ

目や肝臓をよくする働きがあります。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。

○ ＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）

魚の油にふくまれる成分で、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。

その他、皮や頭・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！

○ 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。

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
青背の魚にたくさんふくまれています。

大地の会
（大阪市在住地域活動栄養士の会）