

9月は昼と夜の長さがほぼ同じで、太陽が真東から昇り真西に沈む『秋分の日』があります。今はまだ熱波の残る時期ですが、秋色が深まるのは秋分の日以降。今月は『秋』を冠に持つ『秋刀魚』をテーマにお伝えします。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

今が旬!

さ ん ま

秋刀魚



目安量: 1/2尾

なぜ? 秋刀魚と書く?

秋に旬を迎えよく獲れること、
細い柳葉形で銀色に輝くその魚体が
刀を連想させることから

秋に獲れる刀のような形をした魚



秋刀魚



マッチョが美味しい!?

さんまの選び方

- ・白目  が濁っていない
- ・尾の付け根や口元が少し黄味がかっている
- ・青みがかったウロコが多い
- ・頭が小さくて首元が盛り上がっている 



さんまにウロコはあるの?!

A. 実はある! けど...

秋刀魚は神経質でウロコが
はがれやすく、漁船から水揚げ
される際にほとんどのウロコが
剥がれ落ちてしまうそう

ワンポイント!

内臓・骨にはリンが多いため
丸ごと食べないようにしましょう

魚のいいところ

- 一、時季を感じることができる
- 一、DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富(はたらき: 脳の発達を促す など)
- 一、缶詰の種類が多く、手軽に料理に使える

もっと!

お魚らいふ

手をかけずに焼くだけで
手軽なメインのおかず♪



干物や「塩〇〇」より
「生」を選ぶ

魚肉を使った練り製品
(かまぼこ、ちくわ等)は
塩分が多くリンも多い

→減塩タイプを選び控えめに

