

ベネッセビジネスメイト
あんぜんえいせいつうしん
安全衛生通信

ねん がつごう
2022年11月号

さかな
魚はスーパーフード！！

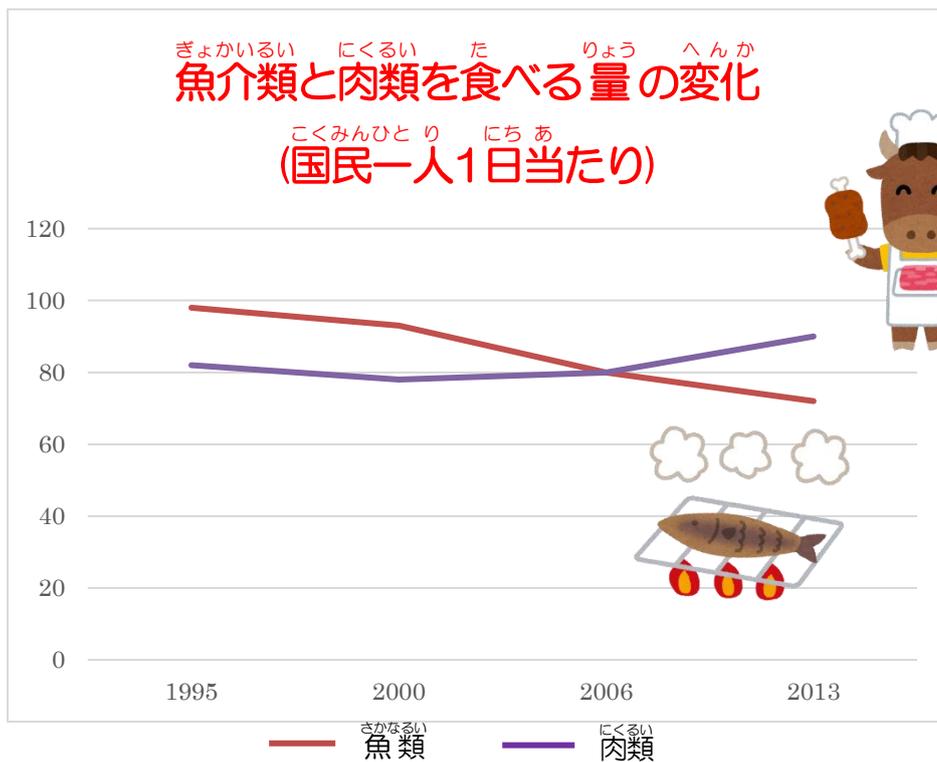
待ちに待った秋がやってきました。秋といえば、スポーツ？読書？

芸術？食欲？どれでしょうか？秋・・・といえば「秋」のつく魚の

「秋刀魚（サンマ）」が思い浮かびます。旬の魚は栄養たっぷり

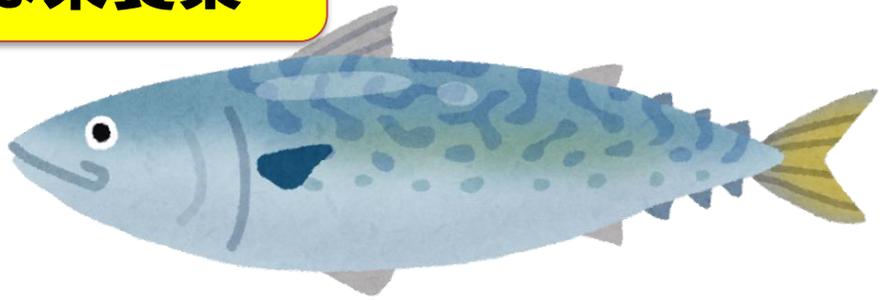
なので、風邪を引きにくい体作りの手助けにもなります。

脂ののった旬の秋刀魚などをモリモリ食べて冬にそなえませんか？



にほんじん せいようか さかな た きかい
日本人は西洋化にともない魚を食べる機会がめっ
きり減りました。肉のほうが料理しやすい、小さい
ほね た げんいん さかな
骨がないから食べやすいなど原因はありますが、魚
は肉にはない凄い栄養があり、見逃せません！

すご おも えいようそ
凄すぎる主な栄養素



ドコサヘキサエン^{さん}酸
D H A

- 脳^{のう}神経^{しんけい}を活性^{かつせい}化する
- 認知^{にんち}症^{しょう}の予防^{よぼう}効果^{こうか}
- 目^めの神経^{しんけい}を守る^{まも}

エイコサペンタエン^{さん}酸
E P A

- 血液^{けつえき}をサラサラにする
- 血液^{けつえき}のコレステロール^ち値^さを下^さげる働き^{はたらき}
- 動脈^{どうみゃく}硬化^{こうか}、心筋^{しんきん}梗塞^{こうそく}などの予防^{よぼう}

タウリン

- 視力^{しりょく}の回復^{かいふく}、維持^{いじ}に効果^{こうか}
- 糖尿病^{とうにょうびょう}予防^{よぼう}効果^{こうか}



DHA、EPAは魚^{さかな}の脂^{あぶら}で肉^{にく}の脂^{あぶら}よりもうんと低^{てい}カロリー^{かりー}なので肥満^{ひまん}防止^{ぼうし}になります。その両方^{りょうほう}をまとめて摂取^{せつしゅ}するには、旬^{しゅん}の魚^{さかな}がおススメ！
 たくさん食^たべて病^{びょうき}気^きを防^{ふせ}ごう！



あき しゅん さかな いがい
 秋^{あき}が旬^{しゅん}の魚^{さかな}（サンマ以外^{いがい}）

サケ・カツオ・マグロ・アユ・マイワシなど

さしみ えいよう ばんおお せつしゅ
 ★刺身^{さしみ}は栄養^{えいよう}を1番^{ばん}多く^{おお}摂取^{せつしゅ}できます★



さかな えいよう すご あらた おどろ しょくざい さかな みちか かん
 魚^{さかな}の栄養^{えいよう}の凄^{すご}さに改^{あらた}めて驚^{おどろ}きました。食^{しょくざい}材^{ざい}の魚^{さかな}を身^{みちか}近^{かん}に感^{かん}じて
 ほしくて取り^とあげてみました。
 わたし いちばん す さかな しちりんや や
 私^{わたし}の一番^{いちばん}の好^すきな魚^{さかな}は七輪^{しちりん}焼^やきで焼^やいたサンマです。これ^こをきっか^かけ
 さかな えいよう きょうみ も くだ さいわ
 に魚^{さかな}の营养^{えいよう}に興^{きょうみ}味^みを持^もって下^{くだ}されば幸^{さいわ}いです。