お魚の栄養解剖図

●あたまと目のまわり

血管や皮膚をしなやかにする多糖体やビタミンAが豊富です。目のうらがわには「かっけ」予防に効果のあるビタミンB1や脳の成長や発達に関係するDHAが含まれています。

●普通肉

すぐれたたんぱく質がいっぱい。さらに血液中の 悪いコレステロールを減らすEPAもたっぷり含ま れています。

●筋隔(きんかく)

筋隔とは、魚の筋肉を縁取っている白い 筋。魚にふくまれるカルシウムのほとん どがこの部分に集まっています。

●肯

ミネラルに富み、結合組織の主成分 であるコラーゲンもたくさん含まれ ています。

●内臓

魚に含まれるカルシウムをう まく働かせるビタミンDが いっぱい。

●皮

肉の部分よりもたくさんの ビタミンA、B1がふくま れています。特に黒い皮に はビタミンB2が豊富です。

●血合肉(ちあいにく)

内臓と並んでビタミンなどが豊富です。 さらに、注目のタウリンや鉄分のほと んどがこの部分に含まれています。

▶● 魚の油?

水中で生活する魚は"変温動物"で、低水温でも体内の油が固まらないようにできています。 したがって、魚より体温の高い人間の体内で は、決して固まらない油なのです!

▶ なぜ魚は体にいいの?

魚の油は、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを豊富に含んでいる栄養素の宝庫! また魚の身には、カルシウムやビタミンやタウリンなど体に必要なものがいっぱい含まれています。