

弱い魚も味方になる 鰯



鰯は栄養価が高い上に、ヘルシーな魚。

鰯には、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、その吸収を助けるビタミン D が両方含まれており、成長期の子どもや中高年の方にお勧め。細胞を再生したり健康な皮膚や髪を作るのに必要なビタミン B2 も多く含まれている。

不飽和脂肪酸（EPA や DHA）が、青背魚の中で鰯には最も多く含まれている。これらは血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きや、脳の働きを良くし老化防止に役立つなど、生活習慣病の予防効果がある。しかし、鰯に含まれる EPA や DHA などの脂肪酸は非常に酸化されやすいので、酸化を防ぐ働きのある β - カロチン、ビタミン C・E などの抗酸化ビタミンを含む食材と一緒に摂ることがポイント。わけぎの刻みを鰯に添えて頂くと、鰯の臭みも消え、酸化防止にも役立ち、弱い魚も強い見方となる。

