

さいきん 最近よく聞くEPA、DHA、タウリンって？

■EPA (エイコサペンタエン酸)

さかな 魚のあぶらに多い成分。
けつえきちゆう 血液中のコレステロールをへらし
て、けっかん 血管がつまるのを防ぐ。

■DHA (ドコサヘキサエン酸)

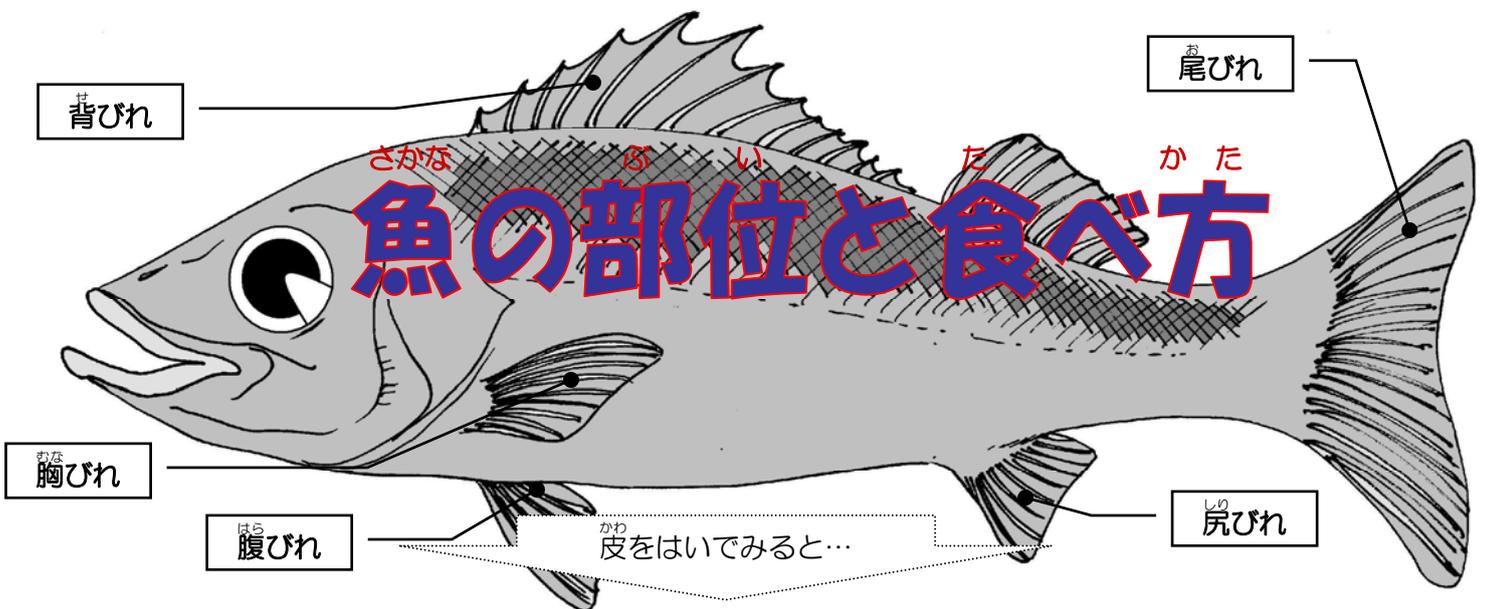
EPAと同じく、さかな 魚のあぶらに多い成分。
のう 脳の細胞に多く含まれて、のう 脳の働きを助ける。

■タウリン

さかな 魚や、かい 貝、たこ、いかなどに多い成分。
かんぞう 肝臓の働きをよくする、しりよく 視力を回復させる、ひんけつ 貧血を防ぐな
どその他さまざまな からだ 体によい働きをする。



発行：京都府丹後保健所・宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町
協力：京都府水産事務所



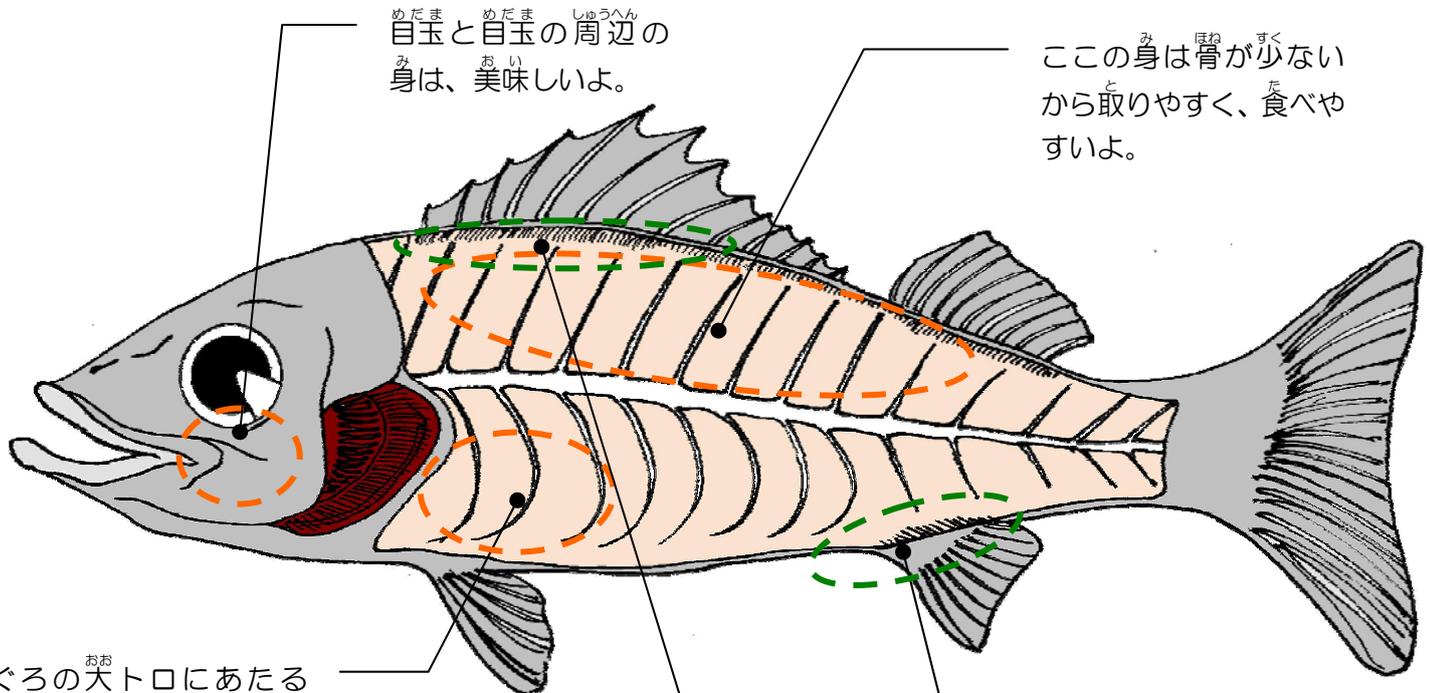
さかな た かつ 魚の食べ方

じょうず た ほね ひょうほん
～上手に食べて骨の標本をつくろう～



ぎょっぴー博士

さかな ほね せなか なか む たて なら
□ 魚の骨は背中からお腹に向かって縦に並んでいるよ。



めだま めだま しゅうへん
目玉と目玉の周辺の
身は、美味しいよ。

ここの身は骨が少ない
から取りやすく、食べや
すいよ。

まぐろのおお
大トロにあたる
部分は、骨が多いけど、いち
ばん美味しいところだよ。
がんばって食べようね。

せびれやしりびれの近くは、小さい
骨の間に身あり、食べにくいけ
ど美味しいよ。

さかな た げんき さかな えいよう 魚を食べて元気なからだ！(魚の栄養)

■ 身

りょうじつ
良質のたんぱく質がいっぱい。
あおさかな
青魚のあぶらには生活習慣病予防に効果
のあるEPAやDHAが多いよ。

■ 頭や目のまわり

さかな す ぜったいみのが
魚好きが絶対見逃せない美味しさです。DHAがたっぷり
含まれています。頭が美味しい魚にはタイ、マダイ、
ブリなどがあるよ。

■ 血合い

てつ
鉄、ビタミンA・ビタミンB1・B2・B12、
タウリンを多く含みます。貧血予防に最適です。

■ 皮

かわ ねんまく けんこう たち
皮には粘膜の健康を保つビタミンAが多い。糖質代謝に
たいせつ はたら 大切な働きをするビタミンB2が豊富です。

■ 内臓

しんせん さかな ないぞう
新鮮な魚の内臓にはビタミンがいっぱい。カルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDも含まれているよ。