

えいようだより

ねん かつ ほ ごしゃ
2015年 10月～保護者のかたへ～
おおさかし りつ
大阪市立
てんがちゃやしやうがっこう
天下茶屋小学校

もっと魚を食べましょう

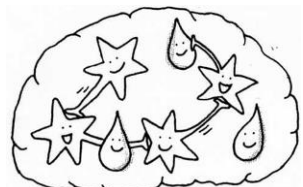
日本は四方を海に囲まれた国です。そのため、昔からたくさん魚を食べていました。魚には、体の中で血液や筋肉となるたんぱく質のほか、私たちの健康のために欠かせない脂肪が含まれています。これからは秋が旬のおいしい魚がたくさん出回る時期です。栄養豊富でおいしい魚をあらためて見直してみましょう。

魚の栄養素

頭と目のまわり

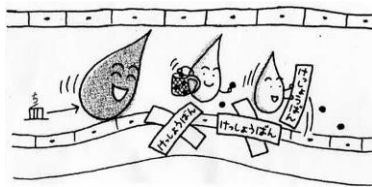
ビタミンA、ビタミンB₁のほか、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）とよばれる脂肪酸が豊富

【DHA】



脳のはたらきを活発にする 血液の流れをよくする

【EPA】

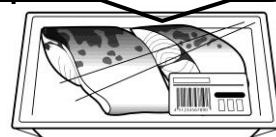


肉

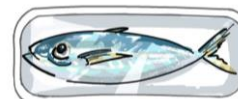
血液や筋肉、髪の毛などをつくるたんぱく質が豊富

☆ ラベルチェック ☆

- 名称 原材料名（添加物含む）
- 内容量 保存方法
- 消費期限又は賞味期限
- 製造業者等の氏名・名称、住所など



おいしい魚を選ぶコツ



- 〇目が白くなくて、にごっていないもの
- 〇エラをもちあげて、あざやかな紅色をしているもの
- 〇魚の色があざやかに、ひかっているもの
- 〇皮がピンと張っていて、弾力のあるもの
- 〇小さな魚は、体がピンとして、ウロコがおちていないもの
- 〇パックをかたむけて、パックの底に水や血が出ていないもの

皮

皮膚を丈夫にするビタミンAや、炭水化物などをエネルギーにかえる手助けをするビタミンB₁が豊富

血合い肉

（皮のうらにある、赤黒いところ）
血液をつくる鉄分や、疲れをとるタウリンが豊富

骨

骨や歯を丈夫にし、イライラするのをふせぐカルシウムが豊富

タウリン

私たちの身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があります。（たこ・いかなどに多い）

魚のカルシウム

魚のカルシウム吸収率は、小魚で33%です。牛乳（40%）に比べると少し低いですが、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。