

朝夕の気温差が大きくなる時期です。体調管理をしっかりと。

旬さんま

《注目の栄養成分》

☆栄養満点！スタミナ補給☆

尾の付け根部分が黄色くなってくる頃が旬の真っ最中です。

ビタミンB12

さんまは他の青魚の約3倍のビタミンB12を含んでいます。ビタミンB12は血液を作るのをサポートするビタミンで、女性や貧血気味の方におすすめの栄養素です。

カルシウム

さんまはカルシウムを豊富に含んでおり、骨や歯を作るのに役立ちます。その他に血液を凝固させて出血を抑える、心筋の収縮を促すといった働きに加え、脳の神経細胞の活動にも深く関わっています。

EPA・DHA

EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸は、血液をサラサラに保ち、コレステロールを下げる効果があります。さらに、DHAには記憶力や判断力などの脳機能を高める作用もあります。



形も色も刀に似ていることから「秋刀魚」と書かれます。

オススメ！

～さんまの南部揚げ～



材料 (2人分)

さんま … 2尾
しょうゆ … 大さじ2
酒 … 大さじ2
しょうが … 適量
片栗粉 … 大さじ2
白ごま … 大さじ1
黒ゴマ … 大さじ1
揚げ油 … 適量

作り方

- ①さんまは3枚におろして、半分に切る。
- ②しょうゆ、酒、しょうがでさんまに下味を付けておく。
- ③片栗粉に白ごま、黒ゴマを混ぜ、さんまにまぶして160度の油で揚げる。

敬老の日

9/15



敬老の日は日本の国民の祝日の一つで、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。敬老の日には、敬老会として縁起のよい食材や料理を出して【長寿を祝う】ところも多くあります。

◇縁起の良い食材・料理◇

赤飯・れんこん・海老・鯛・小豆・ぶり・アワビ・ちょろぎ・金平糖 など

