



あ ゆ



旬は6～8月で、清流の藻を食べることで独特の香り(スイカのような匂い)がすることから「**香魚**(こうぎょ)」とも呼ばれます。特に若鮎は骨もやわらかく美味しいとされています。

豊富な栄養素

ビタミンA

眼精疲労の予防効果
皮膚・粘膜の健康維持

カルシウム

骨の健康維持
神経伝達

ビタミンB12

貧血予防

DHA・EPA

認知症予防
動脈硬化予防