



# 秋刀魚



『秋刀魚』の名の通り、細長く刀のような銀色に輝く細長い体をしています。目が澄んでいて、体が銀色に輝きながら反り返っているもの、口の先が黄色くなったものが脂がのって新鮮です。



秋刀魚にはDHAやEPAをはじめ、ビタミン類やカルシウム・鉄分などが豊富に含まれています。

## <効能>

- ・血液をサラサラにする
- ・血糖値を下げる
- ・丈夫な骨と身体をつくり、貧血を予防する
- ・記憶力アップや脳の老化予防
- ・がんや生活習慣病の予防



脂がのっていて美味しいのは、北の海から南下を始める秋頃です。

## 【秋刀魚と大根おろし】

脂肪分の多い秋刀魚の塩焼きに、大根おろしを添えることで、大根に含まれる酵素が胃もたれを防いでくれます。

