



鯛



春の時期が特に美味しいと言われており、産卵を迎える春の時期の鯛のことを**桜鯛**と呼びます。

主な栄養素と効能



疲労回復の助けや脳と神経を正常に保つ働きのある**ビタミンB1**



肝機能を高め、動脈硬化予防、視力の回復などに効果がある**タウリン**



高血圧予防や認知症予防効果を期待できる**FPA**や**DHA**

鯛は白身魚に分類され良質なたんぱく質を含み、消化にも優れています。胃腸の調子がすぐれないときにもおすすめです。