

# 記憶力アップに青魚!

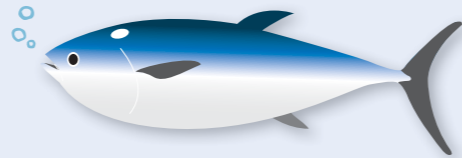
## 青魚のDHAがいい!

DHAは脳などの神経組織(神経細胞)に多く含まれ、神経細胞の発達や機能維持の役割を担っており、脳の情報伝達をスムーズにするので、効率よく摂取できると言われています。しかし、年齢をとるごとに失われやすいと言われており、お子様の他、高齢者の認知機能改善にも効果があるという報告もあります。

ちなみに厚生労働省が推奨する生活習慣予防のために摂取したい量は  
**1日およそ1g!**

(EPA及びDHA。EPAとはいわしやさばなどの魚介類に含まれる不飽和脂肪酸のこと)  
※日本人の食事摂取基準2010年版より

DHAは記憶力だけではなく、血液の粘度や流れを良くし、目の網膜や脳の働きを活性化させる効果があると言われています。



サバ酒塩干し  
半身0.3枚  
(32g)



1721 凍 SALE

サバ酒塩干し  
半身2枚(約180g)/渡邊水産 [90日]  
本 381円 → セール本 376円 (税込 406円)

日本海の真さばを塩、酒で仕上げました。夕食やお弁当のおかずどうぞ。2枚入り。

原材料 真サバ(島根県)、食塩、純米酒

18摂るには  
実際どれくらいとればいいのか?

あじ開き  
1.3尾  
(105g)



さば水煮缶  
約0.4缶  
(78g)



## 他にも



いわし(水煮缶)  
約0.8缶(83g)



さんま(生)  
約0.5尾(60g)



くろまぐろ(赤身)  
約4.2冊(850g)



くろまぐろ(脂身)  
約0.1冊(31g)

DHA1g摂取するのに必要な食品の量(g)

## 食べ物半分

## 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

玄米入りご飯  
主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

小松菜の海苔おかけ和え  
副菜1人分:栄養価

エネルギー	18kcal
タンパク質	2.8g

ふわふわ卵コーンスープ  
汁物1人分:栄養価

エネルギー	100kcal
タンパク質	4.7g

塩さばのソテー  
オイスターソースあんかけ  
主菜1人分:栄養価

エネルギー	175kcal
タンパク質	13.3g
EPA	0.41g
DHA	0.68g

## 塩さばのソテー オイスターソースあんかけ

材料・4人分

1721 サバ酒塩干し	半身2枚	ごま油	大さじ1/2
薄力粉	適量	オイスターソース、酒、砂糖	各大さじ1
玉ねぎ	1/3個	濃口醤油	大さじ1/2
エリンギ	1パック	水	大さじ2
		水溶き片栗粉	大さじ1/2+水大さじ1

作り方

- 塩さばは水気をふいて薄力粉をまぶす。玉ねぎとエリンギは薄切りにする。
- フライパンに油を温め、①の塩さばを両面焼き、皿に取り出しておく。
- そのままのフライパンで玉ねぎとエリンギを炒めてAの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、塩さばの上にかける。

## 朝食

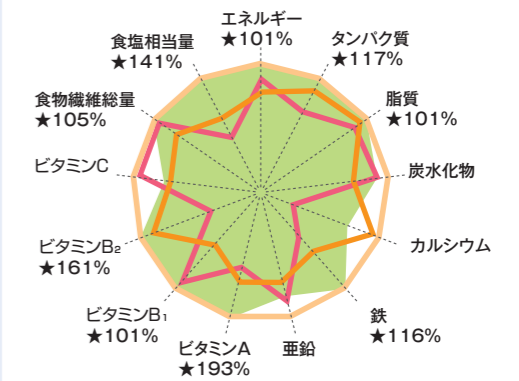
- 主食 きなこバナナトースト
- 副菜 高野豆腐とキャベツの秋川ごまドレサラダ
- 飲み物 牛乳

## 昼食

- 主食 玄米入りご飯
- 主菜 豚肉のたっぷりねぎ炒め
- 副菜 みそ味きんぴらごぼう
- 副菜 磯マヨれんこん
- 副菜 みかん

## 夕食

くさみが気になる青魚を、濃厚なオイスターソースで食べやすくしました。少量の油でソテーするので、DHAやEPAの損失も少なく済みます♪



夕食合計 (1人分) **433円**

※食費は1人当たりの金額です ※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています ※★のついている栄養素は必要量以上を示しています