



魚、食べてますか？

秋はおいしい食べ物がたくさんありますが、
皆さんが思い浮かぶ秋の魚といえば何ですか？
今回は、秋が旬のお魚を紹介しつつ、魚にはどんな栄養素が含まれ、
摂取出来るのかを見ていきたいと思います！



秋が旬の魚：^{さんま}秋刀魚・^{かつお}鰹・^{さば}鯖(秋鯖)・^{さけ}鮭(秋鮭)・^{いわし}鰯

お魚の凄^い！栄養素



魚にはビタミン類も含まれ、
特にビタミンDはカルシウムの
吸収を促進してくれます♪



DHA・EPA

血栓を出来にくくしたり、
コレステロール値や血圧の上昇を
抑え、脳梗塞や動脈硬化などの
予防が期待できます。

カルシウム



カルシウムは不足しがちな栄養素と言われ、
健康寿命を伸ばすのにも大切な栄養素です。
^{いわし}鰯や^{あじ}鮫、^{さんま}秋刀魚など骨が多く、
骨も食べられる魚は特に豊富に含まれます。



アスタキサンチン



アスタキサンチンは鮭やイクラ、
エビなどに含まれる赤い色素のことです。
「抗酸化作用」があり、
美肌効果・疲労回復等の効果が期待できます。

魚を食事に取り入れることで、
身体を作るのに必要な
たんぱく質に加え、
私たちに**必要な栄養素**を
摂取したり、**疾患の予防**まで
することが出来ます!!





秋鮭の秋野菜のホイル焼き



材料(2人分)

秋鮭 160g	レモン 1切れ
しめじ 100g	醤油 大さじ2
エリンギ 100g	料理酒 大さじ1
玉ねぎ 40g	柚子胡椒 6g
ブロッコリー 40g	小ねぎ お好みで
人参 20g	

旬の野菜やキノコを
足して食物繊維もUPして
便秘や生活習慣病を予防!!



作り方

1. 鮭に柚子胡椒で下味をつける。
2. 野菜、キノコ類を一口大に切る。
3. アルミホイルに1.と2.を乗せ、醤油・酒をかけてアルミホイルをとじる。
フライパンにのせ、中火で10~15分様子を見ながら焼く。
4. 食べる直前にお好みで小ねぎやレモンをかけて、完成☆

塩・醤油を減らし、
レモンの酸味や
柚子胡椒の風味で
減塩可能!!

栄養価(1人分)

エネルギー 155kcal

たんぱく質 22.5g

脂質 4g

炭水化物 11.5g

食塩相当量 1.7g

DHA 325mg

EPA 165mg

カルシウム 40mg

1日推奨量(約1000mg)
のうち半分を摂取!

POINT お好みで季節の野菜や魚に変えたり、
粗挽きこしょうをかけたりなど
たくさんのアレンジを楽しめます♪

ピノキオ薬局の
インスタグラム
でも情報配信中!!



@PINOKIO_PHARMACY