

緑の園ワンポイント栄養



3月8日はサバの日

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春が近づいています。みなさんお変わりありませんか？

今回のお話は、サバについてです。みなさん、3月8日は「サバの日」というのはご存知ですか？サバは縄文時代から日本人になじみの深い魚です。そのサバについて興味・関心をもってもらい、サバについて深く考える日とすることを目的として制定されました。

サバは、質の良いたんぱく質が多く含まれている他、カルシウムも多く含まれています。サバの缶詰は、骨ごと食べられるものが多いので、手軽にカルシウムを摂ることができます。

また、サバには「EPA」や「DHA」という物質が含まれています。このEPAやDHAには、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。また、善玉コレステロールを増やす働きもあります。アレルギー症状を抑える働きもあるので、この時期流行している花粉症対策にも効果があると言われています。