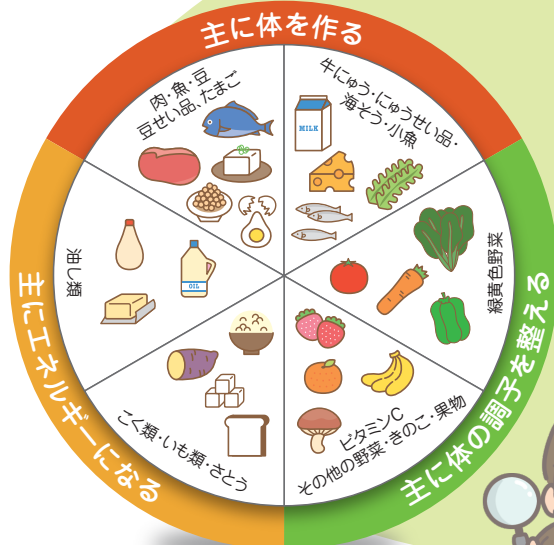


元気な体のひみつは食べ物にアリ!

魚の栄養、知って、食べて、元気!

未来のために、魚を食べよう



私たちの体は食べたものから作られています。食べ物から体を保ち、活動し、成長する栄養素をとっています。体の中で栄養素は協力しあって働いています。食べ物に含まれる栄養素はそれぞれちがうので、色々な種類を食べることが大切だよ!

(文部科学省『「食」の探究と社会への広がり』を参考に作図)



魚などの水産物は、食物連鎖によって人の手が加わらなくても再生産される持続可能な資源です。さらに日本では、魚をとる量を決めるなど、魚や海を守る色々な取り組みがあります。おいしく魚を食べることは、実は未来につながるイイコトなんですよ!



おいしい×サステナ=いい未来

さかなの日

毎月3日から7日は水産庁が制定した「さかなの日」です

魚には色々な栄養素がふくまれているよ。ふくまれる栄養素は魚の種類によってちがうので、色々な魚を食べるようにしよう。



骨を作るためには材料のカルシウムとたんぱく質が必要です。そして、カルシウムの吸収を助けるのが魚に多くふくまれるビタミンD。魚をまるごと食べると、いっしょにとることができるよ! しらすやにぼしなどの小魚や、骨まで食べられるように工夫された魚料理をとりいれたいね。

魚を食べて、骨ゲンキ!?

ビタミンD

たんぱく質

カルシウム

DHA・IPA(EPA)

魚料理、いろいろ食べてみよう!

魚は生のまま、焼く、煮る、揚げる、いためるなど色々な食べ方があります。苦手な魚も料理法や味付けが変わるとおいしく食べられるかも? 給食で人気の魚料理をしょうかいするよ!



作り方はこちらを見てね!



企画・編集・発行
公益社団法人日本栄養士会
<https://www.dietitian.or.jp/>