



秋サケは栄養満点の超スグレものなんだよ！

一尾まるごといろいろな料理の食品チャンピオン

● 頭 (氷頭)

料理 秋サケ鍋 かぶと煮
なます みぞれあえ

栄養 ●コンドロイチン硫酸
(肥満防止) = 健康補助食品・化粧品・医薬品の原料

● 皮

料理 酢のもの 焼いてスナック菓子

栄養 ●コラーゲン(老化防止) = 健康補助食品・化粧品・医薬品の原料

● 心臓

料理 バター焼き 煮もの あえもの

● 身

料理 焼きもの ルイベ フライなどいろいろ 鮭ぶし

栄養 ●カルシウム ●ビタミンD (骨を丈夫に)
●DHA (脳の発達促進・認知症予防・視力低下予防・動脈硬化予防・抗ガン作用)
●EPA (血栓予防・抗炎症作用・高血圧予防)
●アスタキサンチン (抗酸化作用・免疫機能向上)

● 腸・食道・胃

料理 酢のもの
みぞあえ
つくだに

● 卵 (メス)

料理 イクラ 筋子

栄養 ●アスタキサンチン (老化防止など)
●DHA ●EPA ●ビタミンB1 (スタミナ)
●ビタミンE (老化防止) ●セレン (老化防止)

● 白子 (オス)

料理 鍋もの 汁もの 煮つけ

栄養 ●DHA (血液サラサラ)
●プロタミン (ダイエット・糖尿病改善・免疫力向上)
= 健康補助食品などの原料
●DNA = 光学素子

● 中骨

料理 やわらか煮 かんづめ
中骨と内臓から魚しょう (しょうゆ)

栄養 ●カルシウム ●DHA

● 腎臓

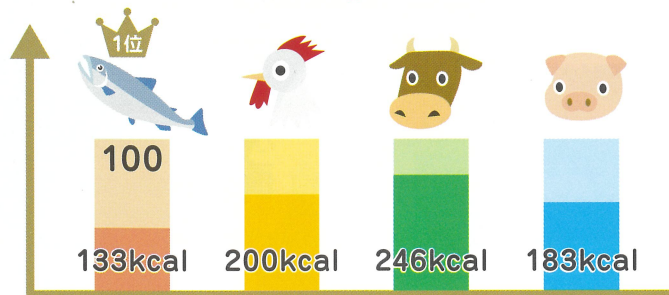
料理 めふん

栄養 ●鉄分 (貧血防止)

秋サケは高タンパク低脂肪のヘルシー食品です。

みなさんは「アミノ酸スコア」って聞いたことがありますか？
ちょっと難しいかもしれませんが、タンパク質の栄養価をあらわすもので、体が必要とする必須アミノ酸を評価したものです。
必須アミノ酸とは、成長促進や筋肉強化、神経や肝臓の働き
の向上などに役立つ栄養素です。アミノ酸スコアの評価が
100の食品には、鶏肉、豚肉、牛肉がありますが、実は秋サケも
100で動物の肉に負けないすぐれものなんです。しかも、秋サケ
は低脂肪で、カロリーは畜肉よりずっと低く、とってもヘルシー
なんです。

アミノ酸スコア



*カロリーは100gあたり。秋サケ以外はもも肉です。「文部科学省の五訂増補日本食品標準成分表」より

これが秋サケのパワーだ！

秋サケの特長は、すぐれたタンパク質と低カロリーだけではありません。秋サケの身と卵に多いEPAとDHAは、代表的なサプリメント (栄養補助食品) にもなっています。EPAは血液サラサラ効果で高血圧、脳血栓、心筋梗塞、動脈硬化などの生活習慣病を防ぎ、DHAは脳の発達や視力低下予防だけでなく、認知症予防や抗ガン作用が注目されています。身や卵の赤い色のもとのアスタキサンチンは、体の中で有害な活性酸素を取りのぞいたり病気にかけたりにくくする免疫力をアップするなど、秋サケにはさまざまな栄養素がたっぷりです。

秋サケに含まれる栄養成分

カルシウムとビタミンDが骨を丈夫にする

EPAは脳血栓・心筋梗塞・動脈硬化などの生活習慣病予防に
DHAは脳の発達促進・視力低下予防に

アスタキサンチンは有害な活性酸素の除去や免疫機能を向上

良質なタンパク質で消化・吸収もスムーズ

