

秋サケは栄養満点の超スグレものの！！

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ご存知ですか？これはタンパク質の栄養価を表すものです。タンパク質は人の体を作る大事な栄養素ですが、このタンパク質を校正しているのがアミノ酸です。人の体に必要なのに、体内でつくることができないアミノ酸を必須アミノ酸といい、この必須アミノ酸の比率が高いほどアミノ酸スコアの点数は高くなります。

なんとサケは100%！動物の肉に負けないすぐれものです。しかもカロリーは牛肉や豚肉などよりずっと低く、とってもヘルシーな食べ物です。

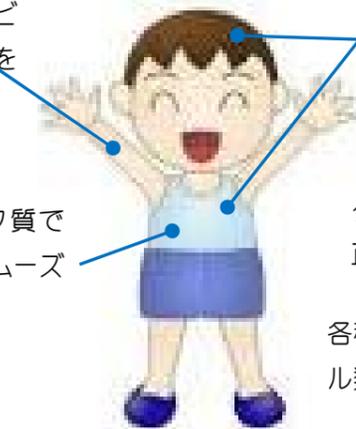
これが秋サケのパワーだ！！

秋サケの特徴はすぐれたタンパク質と低カロリーというだけではなく、血液サラサラ効果で脳血栓や心筋梗塞、動脈硬化など生活習慣病を防ぐEPAやDHA、血圧を正常に保つタウリン、骨を丈夫にするカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、さらには老化防止、悪玉コレステロールをとり、免疫力をアップするなどさまざまな栄養素がいっぱい含まれています。



カルシウムとビタミンDが骨を丈夫にする

良質のタンパク質で消化・吸収もスムーズ



EPAとDHAが脳血栓・心筋梗塞・動脈硬化などの生活習慣病予防に

タウリンが血圧を正常に保つ

各種ビタミン、ミネラル類が体調を整える

身

料理

- ・焼き物、フライ etc

栄養

- ・カルシウム
- ・ビタミンD
- ・DHA・EPA（血液をサラサラにし、動脈硬化・心筋梗塞・脳血栓を予防、さらにDHAは脳の働きを良くする効果も）
- ・アスタキサンチン（老化防止、悪玉コレステロール除去）

中骨

料理

- ・柔らか煮、缶詰
- ・中骨と内臓から魚醤（醤油）

栄養

- ・カルシウム
- ・DHA（血液サラサラ、脳の働きを良くする）

白子

料理

- ・鍋物、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、免疫力アップ）=食品保存・医薬品
- ・DNA=光学素子

皮

料理

- ・酢の物
- ・焼いてスナック菓子

栄養

- ・コラーゲン（老化防止）
- 健康食品・化粧品・医薬品の原料

卵

料理

- ・筋子
- ・いくら

栄養

- ・ビタミンB1（スタミナ）
- ・ビタミンE（老化防止）
- ・DHA・EPA（血液をサラサラにし、動脈硬化、心筋梗塞・脳血栓を予防、さらにDHAは脳の働きを良くする効果も）
- ・セレン（老化防止）
- ・アスタキサンチン（老化防止、悪玉コレステロール）

頭（氷頭）

料理

- ・石狩鍋
- ・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）
- ・健康食品・化粧品・医薬品の原料

心臓

料理

- ・バター焼き
- ・煮物
- ・あえもの

腎臓

料理

- ・めいりん

栄養

- ・鉄分（貧血防止）

腸・食道・胃

料理

- ・酢の物、味噌あえ
- つくだに