

魚ってすばらしい！

上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場
上尾市学校給食栄養士研究会

魚は、私たちの体を健康に保つうえで欠くことのできない栄養素を豊富に含んでいます。成長期であり、勉強や運動など様々な活動が活発になる中学生のみなさんには、しっかり食べてほしい食材です。

魚のいい効果

脳の働きをよくする



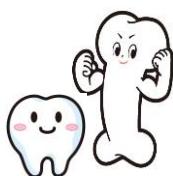
魚の脂肪に含まれるDHAは、脳細胞を活性化し、情報伝達の速度を速めて脳の働きをよくします。

血液サラサラ



魚の脂肪に含まれるEPAは、中性脂肪を減らして血液をサラサラにし、流れをよくする働きがあります。

丈夫な骨や歯をつくる



魚には、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素のビタミンDが含まれています。体内でカルシウムやリンの吸収を助けて沈着させます。また、骨ごと食べられる魚はカルシウムも多くとることができ丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

強い体をつくる



体をつくるもととなるたんぱく質を豊富に含んでいます。特に、マグロやサバなどの回遊魚は長時間海の中を泳ぐための筋肉が発達し、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。

視力の改善



魚に含まれるタウリンには、目の網膜を守る働きがあり、視力回復や向上に効果があります。

貧血の予防



血液中の赤血球やヘモグロビンが不足することで起こる貧血は、魚の血合い肉に多く含まれる鉄をとることで予防できます。

比べてみよう！魚と肉の栄養

一食分（約70g） 当たりの栄養量	さば	さんま	秋鮭	豚もも肉	鶏もも肉皮付き
エネルギー(kcal)	148	201	87	148	133
たんぱく質(g)	14.4	12.7	15.6	13.7	16.6
カルシウム(mg)	4	20	10	3	3.5