

# あんず通信

平成 27 年 10 月号

10 月 4 日は何の日かご存知でしょうか。そう、「いわしの日」です。今月は栄養満点で 10 月が旬の魚、いわしについてのお話です。



## ～いわしの健康効果～

- ① 歯や骨の素となるカルシウムやその吸収を助けるビタミン D が含まれています。成長期のお子さんや骨粗しょう症予防のため年配の方におすすめの魚です。
- ② 細胞を再生したり健康な皮膚や髪を作るのに必要なビタミン B2 も豊富です。
- ③ EPA や DHA といった不飽和脂肪酸が青背の魚の中で最も多く含まれています。これらは血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし動脈硬化を予防したり、脳の働きを良くし老化防止に役立つといわれています。
- ④ 肝臓強化で有名なタウリン、貧血を予防する鉄、その他にも亜鉛やカリウムも含まれています。



## ～いわしの栄養素～

	いわし 100 g あたりの含有量	1 日の推奨摂取量
D H A	1.1 g	D H A と E P A 合わせて 1 g 以上
E P A	1.4 g	
鉄	1.7 m g	体重 1 k g あたり 男:50 m g 女:35 m g
カルシウム	70 m g	650 m g
ビタミン B2	0.36 m g	男:1.1~1.6 m g 女 0.9~1.6 m g (年齢、妊娠、授乳で推奨摂取量は変化)
ビタミン D	390 I U	100 I U (過剰症は 1000 I U 以上で起こる)

食事指導を受けている方は、主治医の先生にご確認のうえ摂取してください。