

## 元気のみなもと! お魚パワー!!

**頭** がよくなる  
**DHA**

イワシ・ウナギ  
カンパチ・サケ  
サバ・サンマ  
ブリ・マグロ  
など

**血** 液サラサラ  
**EPA**

アジ・イワシ  
ウナギ・サケ  
サバ・サワラ  
サンマ・タイ  
ブリ・マグロ  
など

**体** をつくる  
**タンパク質**

イワシ・カジキ  
カツオ・タイ  
トビウオ・ヒラメ  
ブリ・マグロ  
など

**骨** をつよくする  
**カルシウム**

アサリ・アジ  
イワシ・カツオ  
サンマ・シジミ  
タラ・トビウオ  
など


**目** がよくなる  
**タウリン**

アサリ・アジ  
ウナギ・ウニ  
エビ・カツオ  
サバ・タイ  
タコ・マグロ  
など



# お魚の栄養

## 魚類

|     |  |   |     |   |   |     |  |  |  |     |  |     |  |   |     |   |      |   |     |  |     |   |     |  |      |  |     |   |    |
|-----|--|---|-----|---|---|-----|--|--|--|-----|--|-----|--|---|-----|---|------|---|-----|--|-----|---|-----|--|------|--|-----|---|----|
| アジ  | 頭の働き促進、脳卒中予防。DHA、EPA、ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 豊富。[干物]ミネラル豊富。 |    | アジ  | 頭の働き促進、脳卒中予防。DHA、EPA、ビタミンB <sub>2</sub> 多い。[干物]カルシウムが多い。        |    | イサキ | 夏バテ、ガン、口内炎予防。視力保持。DHA、EPA、ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 多い。 |    | 骨(骨粗鬆症)、歯の強化。ビタミンDが多い。   | カツキ | ガン、貧血予防。骨、歯、視力に良い。[血合肉]ビタミンA、Dが多い。         | カツオ | 心臓病、肝臓病の予防。骨、歯強化。タウリン、ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、Dを含む。  |    | ヒラメ | コレステロール低下。肥満予防の蛋白源。                                   | キヌ   | ガン、心臓病予防。動脈硬化予防。骨、歯強化。ビタミンA、Dが多い。   | サマ  | 頭の働き促進。中性脂肪低下。心筋梗塞予防。DHA、EPA、ビタミンB <sub>2</sub> が多い。 | サバ  | 美肌保持。魚類では珍しくビタミンCを含む。                   | サヨリ |  |      |  |     |   |    |
| サワラ | 頭の働き、血流を良くする。DHA、EPA、ビタミンB <sub>2</sub> が多い。                           |  | サワラ | 頭の働き促進、動脈硬化予防。ガン、心臓病予防。DHA、EPA、ビタミンB <sub>2</sub> 、D、善玉コレステロール。 |  | エビ  | ガン予防。骨、歯強化。カルシウムが多い。ビタミンA、B <sub>2</sub> 、Eを含む。                    |  | ガン予防。骨、歯、毛髪育成。ビタミンA、Dが多い。                                      | スズキ | 胆石、肝臓病予防。母乳分泌。血液浄化。中性脂肪低下。蛋白価が良い。          | タイ  | 低脂肪、低カロリー。[タラコ]強精強壮食品。ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、D、E。 |  | タコ  | 血液浄化。老化防止。安産。母乳分泌。カルシウム、鉄分、セレン、ビタミンB <sub>2</sub> 、E。 | トビウオ | 頭の働き促進。ガン予防。血液浄化。DHA、EPAを含む。  | ハマチ | 栄養補給。ビタミンD、Eを含む。                                     | ホツテ | 頭の働き促進。脳血栓予防。DHA、EPA、タウリン、ビタミンD多量を含む。   | マグロ | 美肌保持。ビタミンCを含む。   | メバル  |  |     |   |    |
| アサリ | 貧血、肝臓病予防。美肌保持。ミネラル、鉄分が多い。ビタミンCも含む。                                     |  | アサリ | 母乳分泌。精力保持。眼病予防。中性脂肪低下。タウリン、鉄分を含む。                               |  | イカ  | 胆石、肝臓病予防。中性脂肪低下。タウリンが多い。[干物]蛋白質食品。                                 |  | 頭の働き促進。視力強化。保温効果。ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、E、鉄分多い。 | ウニ  | 毛髪育成。脳卒中、心臓病予防。タウリン、ビタミンEが多い。[干物]カルシウムが多い。 | エビ  | 糖尿病、ガン、肝臓病予防。貧血改善。タウリン、鉄分、ビタミンB <sub>2</sub> 、Eが多い。              |  | カサエ | 胆石、動脈硬化、心臓病、高血圧、肝臓病予防。ビタミンB <sub>2</sub> 、タウリン、カルシウム。 | カニ   | 貧血、黄疸、口内炎予防。母乳分泌。利尿効果。カルシウム、鉄分、ビタミンB <sub>2</sub> 、B <sub>12</sub> 、Eが多い。 | シジミ | 胆石、高血圧、肝臓病予防。中性脂肪低下。タウリンが多い。                         | タコ  | 老化、肝臓病予防。滋養。血液浄化。利尿効果。ヨーボトコドロイチン、カルシウム。 | ナマコ | 糖尿病、高血圧、肝臓病予防。骨、歯、毛髪育成。鉄分、ビタミンB <sub>2</sub> 、B <sub>12</sub> 、Eが多い。 | ハマグリ | 貧血、口内炎、肝臓病予防。眼の疲労回復。タウリン、ビタミンB <sub>2</sub> が多い。 | ホタテ | ガン、脳卒中、心臓病予防。骨、歯、毛髪育成。カルシウム、鉄分、ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、C、E。 | 海藻 |

## 貝類・硬足類・甲殻類