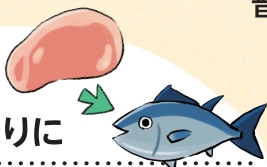


魚の栄養素をうまく取り入れよう

魚には免疫機能を活性化させる栄養素が豊富に含まれています。
普段の食事で意識してとってみましょう。

一日一品、 お肉の代わりに



毎日三食のうち一品を肉料理から魚料理にするだけでも効果的です。とくに、さば、さんまなどの青魚がおすすめです。

「水煮缶」を活用



さば缶などの缶詰を使うと手軽です。塩分控えめの水煮缶を選べば、煮汁も利用できて栄養素を逃さずとれます。

朝食でとると よりGOOD



朝に魚の栄養素をとると、より吸収されやすいことがわかっています。また、朝は余分な脂質を蓄えにくいというメリットも。



夏にぴったりの
さっぱりメニューで
免疫力を高めましょう。

さばの南蛮漬け



1人分 約260kcal

PickUp 栄養素

DHA・EPA

どちらもオメガ3脂肪酸の一種で、免疫機能を活性化させる働きや抗炎症作用を持ち、さまざまな病気の予防・改善が期待できます。体内では作ることができないため、積極的に摂取しましょう。

【多く含む食材】 魚介類
(さば、さけ、マグロ、さんま等)

材料(1人分)

さば(切り身)	1切れ(約100g)
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ2

レシピ監修：平川数容(管理栄養士)

1/ 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。さばは一口大に切り、表面の水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り片栗粉をまぶす。
Aを混ぜてタレを作っておく。



フライパンに油を熱し、さばの両面を中火でカリッと焼く(約3~4分ずつ)。



焼いたさばをタレに漬け、野菜も一緒に加えて10分ほどなじませる。

4/ 3のさばを器に盛りつけ、野菜をのせて完成。