

秋の味覚で摂ろう！

DHA & EPA

秋の味覚と言えばサンマが有名ですね♪

E-TABLE 秋のおすすめ新商品『[サンマ塩焼](#)』をご紹介します。

岩手県釜石産のサンマを使用。お魚のプロが調理しております。105℃で90分じっくりと焼き、骨まで食べられる柔らかさに仕上げました。バーナーやオーブンなどで再度調理いただくと、さらに香ばしく、美味しく仕上がります♪

そして注目されているのは、DHA や EPA などのオメガ3系脂肪酸。これらはサンマを含め、イワシやアジ、サバなどの青魚に多く含まれている脂肪酸のことですが、様々な健康効果が期待されています。

サンマ塩焼き



アジごまみりん焼き



秋の味覚新商品／

秋 鮭 塩 焼



栗ご飯



◆DHA(ドコサヘキサエン酸)

血中の悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を減らす働きがあります。また、血栓をできにくくする働きがあり、脳細胞を活発化させる働きがあることも知られています。老化防止にも役立つと言う嬉しい効果も期待できます♪

◆EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにする働きがあります。血栓を溶かし血中の脂質を減らす働きがあることから、動脈硬化を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に繋がります。

EPA や DHA は、生活習慣病予防に大いに役立ちます。いずれも体内では作ることができない必須脂肪酸のため、毎日の食事から摂取する必要があります。

是非秋の味覚を楽しみながら、青魚を積極的に取り入れて、健康増進に繋げてみてはいかがでしょうか？

