

# そうだ！お魚食べよう！！



「そういえば最近、お魚を食べる機会が減ったかも…」と感じていませんか？  
魚介類の国内消費量は、年々減少しており“魚離れ”が急速に進んでいます。魚介類には、成長や健康のために必要な栄養がたくさん含まれています。健康維持のためにも、お魚をもっと食卓に取り入れましょう。

## 魚には大切な栄養がたくさん！

<p><b>魚にしかない栄養素</b></p> <p><b>DHA</b>(ドコサヘキサエン酸) <b>EPA</b>(エイコサペンタエン酸)</p> <p>高血圧や動脈硬化、心疾患などを予防する機能が期待されている</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>からだをつくるもとになる</p>	<p><b>カルシウム</b></p> <p>骨や歯を丈夫にする</p>	
			<p><b>ビタミン・ミネラル</b></p> <p>からだの調子を整える</p> <p>ビタミンD    ビタミンE ビタミンB12 など</p>



魚介類は、種類によっていろいろな栄養が含まれています。いろいろな種類の魚介類を食べましょう！

## 魚料理のなやみ解決ポイント！

<p>においが…</p> <p><b>魚独特の風味が気になる…</b></p>	<p><b>ポイント</b> 塩や酸味、香りを活用しよう！</p>	<p>Let's cook</p>		
<p>塩で下味をつける</p>	<p>洋風の料理なら 玉ねぎやハーブ</p>	<p>和風の料理なら 生姜、山椒、わさび 辛子などの香辛料</p>	<p>ホイル焼きには、 柑橘類の果汁</p>	<p>煮魚には、 梅干しや生姜</p>

<p>手間が…</p> <p><b>下ごしらえが面倒…</b></p> <p><b>ポイント</b> 切り身や缶詰を上手に活用しよう！</p>	<p>焼き魚ばかり…</p> <p><b>ポイント</b> 野菜や他の食材と組み合わせよう！</p>
---	--

<p>切り身や桶など 下処理済みのもの を選んでみよう！</p>	<p>缶詰・乾物類も便利！</p>	<p>焼き物は野菜をプラス！</p>	<p>メイン食材を魚にチェンジ！</p> <p>酢豚の豚肉も！ → 魚の酢豚風に！</p>
<p>刺身も使いやすい！</p>	<p>練り物も！ 冷凍も！</p>	<p>ちゃんちゃん焼き    ホイル焼き</p>	<p>唐揚げの とり肉も！ → 魚の唐揚げに！</p>

