



～生活の知恵編～



今回のテーマは **サンマ** です。

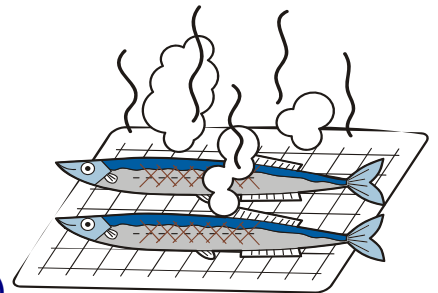
今が旬の『サンマ』は、胃腸を温め疲労を取り除き、元気にしてくれる効果があるので、夏の疲れを回復するにはうってつけの食べ物です。サンマに含まれるEPA・DHAといった栄養素は、血液をサラサラにし、生活習慣病を予防します。

また、DHAには脳細胞を活性化し、積極的に取るとボケ防止の効果もある上、勉強をする子供たちにとっても、良い栄養素だと言われています。

そこで、今回は美味しいサンマの見分け方をご紹介します！

必見！ 美味しいサンマの見分け方！

- 目が澄んで透明なもの(赤いのはダメ)
- エラが鮮やかな赤でヒしがピン！とほっているもの
- 背が青黒く、全体にピカピカで色鮮やかなもの
- 身(特に腹)が引き締まっているもの
(身のぞい返っているのが新鮮)
- 尾まで太っていて厚みのあるもの(脂肪が多く美味しい)
- ウロコがついていると、なお良い(新鮮な証拠)



お「サンマの塩焼きと大根おろし」の美味しい関係

これは定番の組み合わせですが、大根には風味を増し食欲を増進させる効果だけでなく実は、焼け焦げに含まれている発ガン物質を抑える働きが

あると言われています。美味しくいただくためだけでなく、健康のためにも、この組み合わせはやっぱりベストのようです。

秋の食卓にはサンマの塩焼きと一緒に大根おろし、どうぞ！

《お問い合わせ》

B 株式会社 文明建設

〒860-0852 熊本県熊本市薬園町10-17
TEL:096-344-1511 FAX:096-345-4748
E-mail: bunmei@tms-grp.co.jp
ホームページ: <http://www.tms-grp.co.jp>

～住まい・建物に関するあらゆるご相談をお受け致します～