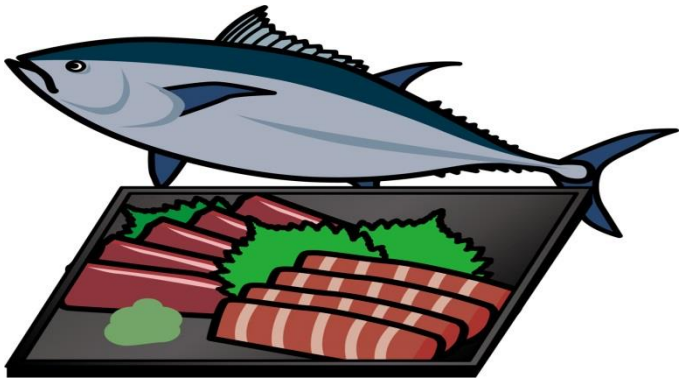
デイケアセンター　まぐろフェア（H30 年３月 8～14 日）

お品書き
◇ふっくらご飯
◆新鮮なお刺身
◇がんもの煮物
◆菜の花のお浸し
◇赤だしの味噌汁
◆季節の果物



エネルギー　755Kcal
たんぱく質　44.6ｇ
脂質　10.4ｇ
塩分　3.2ｇ

マグロの栄養豆知識

マグロは無駄のない、言わずと知れた栄養価の高い魚です！
赤身は鯛よりも脂が少なく高たんぱく質なのに対し、
トロは赤身の 20 倍近くも脂を含む高脂肪食品です☆

その脂は不飽和脂肪酸が多く含まれるので積極的に摂取したい食品です。
DHA の含有量は魚の中でも１番を誇り、中性脂肪を低下させる働きがあり、脂質異常症、高血圧、脳卒中、ボケ予防にも効果的です☆老化に負けないためにもオススメの栄養素なのです☆

質の高い脂の中に含まれる EPA！！血栓をできにくくしたり、血液を健康に保つとされています！トロの部分に多く含まれています☆加熱よりも、やはり生で！！お刺身で食べることをオススメします◎◎◎

そしてマグロにたっぷり・たんぱく質！筋肉や皮膚、歯や臓器だってたんぱく質で造られています◎元気でいるためにも積極的に摂取しましょう！！！

そして、そして、血合いに多い鉄分！！！
女性はもちろん、男性も積極的に摂取したいです！鉄分が不足するとめまいや耳鳴り、貧血の他にも運動機能が低下したりと心配です。

マグロ解体ショーもお食事も見て食べて楽しんで下さい☆