



健康市場

第160号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H22.12.1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べよう!

ぶり (鰯)



◆12月~1月が旬です!!

ハマチ→ワラサ→ブリ等と成長によって名前を変えることから「出世魚」と呼ばれているブリ。昔から縁起の良い魚として珍重され、富山から関西地方にかけては、お正月に欠かせない食材です。旬である冬に取れるブリは特に「寒ブリ」と呼ばれておいしさも一層増し、同種のカンパチやヒラマサよりも脂肪がのっています。天然物はアミノ酸によって形成される旨み成分が多く含まれ、養殖物は、天然物より脂質が倍以上高いのが特徴です。

◆多く含まれる主な栄養素

EPA (エイコサペンタエン酸)・DHA (ドコサヘキサエン酸)・タウリン・
ビタミンB1・B2・POA (パルミトオレイン酸)

◆美味しいブリの見分け方

＜切り身を選ぶ時＞

- ・ 血合いが濃いもの
- ・ 白身の肉が光っているもの
- ・ パックに水がたまっていないもの

＜一尾丸ごと選ぶ時＞

- ・ 身がしまって尻尾がピンとしているもの
- ・ 背の青い部分、黄色の縞がハッキリしているもの
- ・ 腹が白いもの



◆なぜ“ブリ”と呼ぶ??

標準和名「ブリ」については、江戸時代の本草学者が「脂多き魚なり、油の上を略する」と語ったことがきっかけで「アブラ」が「ブラ」へ、さらに転訛し「ブリ」となったという説があります。漢字「鰯」は『師走』（12月）に脂が乗っておいしくなる魚だから、との説があります。

◆他にもあります！冬の魚の名前をいくつ読めますか？

①

鱈

②

鰯

③

鰈

④

鰻

⑤

鱒

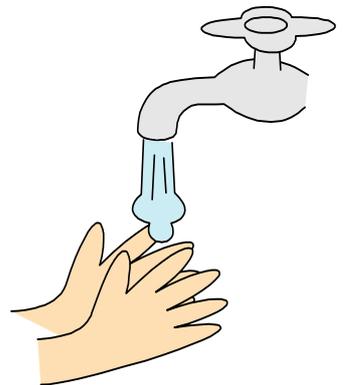


しっかり手を洗おう！

風邪やインフルエンザ、ノロウィルスの食中毒などが流行する季節です！！



1. 手のひらと手のひらをこすり合わせて。2. 指の間もしっかりと。3. 左右交互に手のひらと手の甲をこすり合わせて。
しっかり泡立てましょう。 指の間は洗い残しが多いところ No.1 です 親指もしっかり洗いましょう。



4. 指を揃えて指先と手のひらをこすり合わせる。爪の周り、爪に入ったゴミを落とす気持ちで！
5. 手首もしっかり洗いましょう。ここまで 30 秒かけられれば合格です。
6. しっかり洗い流しましょう。石鹸が手に残ると手荒れの原因となります。洗った後、よく手を拭き、よく乾かしましょう！

分かっているようで、意外と出来ていない手洗いを復習してみよう。