

栄養だより No. 321 ぶりの栄養～「寒ブリ」について～

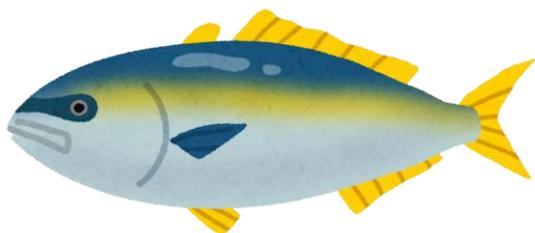
毎年冬の時期になると魚売り場でよく見かける「寒ブリ」。
では「寒ブリ」とはどのようなブリか皆さんはご存知でしょうか？
今回はブリについてご紹介します！



◆『寒ブリ』とは…？

12月から2月に出回る**天然ブリ**のことです！

ではそもそもブリとはどんな魚なのでしょう？



ブリ【鯷】

成長によって名前が変わる出世魚であり

1mを超えたものがブリと呼ばれる

(関東)ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ

(関西)ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ

◆『天然ブリ』は他のブリとどう違うの？

天然ブリ

自然の中で育まれた独特の風味と食感が
魅力で季節によって味わいに変化する

養殖ブリ

1年を通しておいしく楽しめる
安定した品質と豊かな脂の味わいがある

◆どんな栄養素が含まれているの？ (1切れ100g当たり)

たんぱく質

ビタミンD

ビタミンB群

鉄

青魚の特徴的栄養素

+

DHA

EPA

青魚の特徴的栄養素にDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸があり、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を低下させる作用があります。

旬のブリにはこれら不飽和脂肪酸を含んだ脂がよりたくさん含まれています！

もうすぐ旬を終える「寒ブリ」 食卓の主役にいかがでしょうか？