



こんにちは♡ カニセーごめ♡ あかりネ火めい？ 来ましたね♡






ネ火と言えは「食欲のネ火」「読書のネ火」「芸術のネ火」「スポーツのネ火」...



色々ありまが私  は何と言、こも『食欲のネ火』(笑) / 季節の炊き立て新米と美味しいお魚、食べたいな〜♡ 秋の魚と見... 季がばいのは？


“さんま” “鱈” “サバ” “カツオ”... 塩焼きが食べたいな〜♡ という事で今回は「秋の魚」についてお話しして行きたいと思... ます。 題して → 



「なぜ秋の魚は脂が乗、こ美味いの？ 体には良いの？」


 その① 美味しい理由！ 

秋が旬の魚は脂が乗、こ美味しいと良く耳にしますよね。その理由の1には海水が下から冷えるから身を守りために脂質を蓄えようとしたん捕食します。そうして丸々と太ったいかに美味しくは魚が水に揚がされてきます。これが俗に言う「脂乗り」です。人間にもその本能が残っているのだから「食欲の秋」なんて言葉があるのかも知れませんね。 

 その② 魚の脂、こ？！ 

美味しいのだけれども「脂」って聞くと敬遠されがちな魚の脂は【不飽和脂肪酸】が含まれていて、人間の体にと、必要なものだと書かれています。中でも「オメガ3脂肪酸」のDHA(ドコサヘキサエノ酸)とEPA(エイコサペンタエノ酸)がたくさん含まれていて、魚を積極的に食べ習慣を身に付けてほしいです。この不飽和脂肪酸は人間の体では作るこが出来ないので、食事からの摂取が必須とされています。 

 その③ 不飽和脂肪酸、こはに？ 

不飽和脂肪酸(DHA・EPA)には血中コレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の循環を良くする効果があり、動脈硬化・心臓病・がんの予防等につながると言われています。また、脳の働きを活性化してくれ、認知症の予防効果も期待できます。 

あとがき

魚でも野菜でも果物でも「旬を食べよう」と言われていますが、これにはきちんと理由があるんですよ。自然の原理と言います。昔からの言、云々には全て根拠があり、必然！と感じました。「旬」を感じにくくなるまで、現代がどうか、利便性を付けを問うのはなく、食育にも力を入れていかないと、いつか見... たい。 次回は...

兵庫県豊岡市日高町岡本 228-1

0794(42)5195

GUMPY 通信

2023.10 vol. 44

HAPPY HALLOWEEN

TEL 0794(42)5195

信長EP

