さんまのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は、さんまのお話です。

さんまは秋を代表する魚で、刀に形と色が似ていることから、漢字３文字で秋の刀の魚と書きます。さんまは９月頃から産卵のために栄養をたくわえます。産卵直前になると「脂（あぶら）」がのって一番おいしくなります。

四方を海に囲まれた日本では、年中いろいろな魚を食べることができます。魚には、ドコサヘキサエン酸と、エイコサペンタエン酸という種類の脂（あぶら）が多く含まれています。この脂（あぶら）が血管をつまりにくくして、心臓病や脳血管疾患（しっかん）を予防すると言われています。魚をたくさん食べる国ほど平均寿命が長いことが分かっているため、日本人の長寿の秘訣（ひけつ）であるとも言えます。今は、魚よりも肉を食べることが多くなっています。魚の良さを見直し、バランスの良い食事を心がけましょう。

今日は、さんまのかば焼きです。さんまにでんぷんをつけて、揚げたあとに、甘辛いたれをかけてあります。よくかんで食べましょう。