

栄養だより 4月号



めばる



☆メバルの栄養効能☆

メバルは白身魚で、良質なたんぱく質を豊富に含んでいる食材です。

【メバルの栄養】

メバルに含まれる脂質には **DHA (ドコサヘキサエン酸)**、**EPA (エイコサペンタエン酸)** 等、高度不飽和脂質酸が豊富です。

【栄養機能】

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などを予防します。