

# 栄養だより 3月号

## 鯖

### 【鯖の栄養】

- \* ビタミン B2・・・魚の中では、含有量がトップクラス!!
- \* ビタミン D
- \* 鉄
- \* DHA(ドコサヘキサエン酸)
- \* EPA(イコサペンタエン酸)



### 【鯖の栄養効能】

- \* 血液サラサラ
- \* がん予防
- \* 貧血予防
- \* 高血圧予防
- \* 認知症予防



お知らせ  
3月3日(金)は  
「散らし寿司」です!!  
お楽しみに!!

