

ピュアタウン 通信

No.
046



魚を食べよう!



魚を選ぶとき、どんなことを考えて選びますか？

調理がしやすい、骨を取りやすい、脂がのっておいしい、栄養バランスを考えて・・・などでしょうか。今月のピュアタウン通信は、それぞれの魚に多く含まれる栄養素から、気になる症状や予防別に分類してみました。暑くて食欲が低下しがちな季節ですが、スーパーやお寿司屋さんなどでお魚を選ぶときにでも、ぜひ参考にされてくださいね。



しわ・乾燥	穴子、うなぎ、かれい、しじみ、平目、甘エビ	コラーゲン、ビタミンA、E
にきび	さんま、にしん、あさり、しじみ	ビタミンB12
肌荒れ	穴子、かつお、さけ、さば、平目、さんま、ホタテ	ビタミンA、B6
髪の毛の痛み・抜け毛	いわし、うなぎ、ぶり、さんま	ビタミンB2、B6、E
疲労・スタミナ不足	うなぎ、かつお、かんぱち、さけ、さば、鯛、ぶり	ビタミンB1
筋肉痛	あじ、かつお、さんま、まぐろ	BCAA
肩こり	鯛、うなぎ、穴子、ぶり、にしん、甘海老、いくら	ビタミンE
血圧不安定	あじ、いわし、かつお、かれい、さば、たら、平目、いか、たこ、牡蠣、しじみ、はまぐり、帆立貝	タウリン
貧血	いわし、かつお、ぶり、まぐろ、赤貝、あさり	鉄
むくみ	あじ、平目、たい、さけ、さわら、かつお、まぐろ	カリウム
骨・歯 強化	いわし、うなぎ、こはだ、ししゃも、海老、あさり、しじみ、はまぐり	カルシウム
イライラ	うなぎ、さけ、さば、ししゃも、鯛、ぶり、海老	ビタミンB1、カルシウム
目の疲れ	穴子、うなぎ、すすき、ししゃも、ほたるいか	ビタミンA
口内炎	いわし、かつお、かれい、さば、さんま、平目	ビタミンB2、B6
動脈硬化予防	いわし、さんま、鯛、ぶり、エビ、いか、たこ	EPA
風邪	うなぎ、さより、ししゃも、たこ、牡蠣、はまぐり	亜鉛
認知症	あじ、いさき、いわし、かつお、かんぱち、さけ、さば、さより、さわら、さんま、鯛、ぶり、あさり	DHA
二日酔い予防	いわし、かつお、ぶり、さば、まぐろ、さわら、飛び魚、かんぱち、いか	ナイアシン

☆お知らせ☆



ピュアタウン薬局ではお薬の相談や残薬の整理、介護や栄養についての相談会など随時受け付けております。また、血圧や体内水分量など測定できる医療機器（ECBO 検査）も導入しております（1回100円）興味のある方はスタッフまでお声がけくださいませ。

詳細はピュアタウン薬局の公式 LINE やホームページ内にも掲載しております。

ピュアタウンホームページ <http://puretown.co.jp/>

