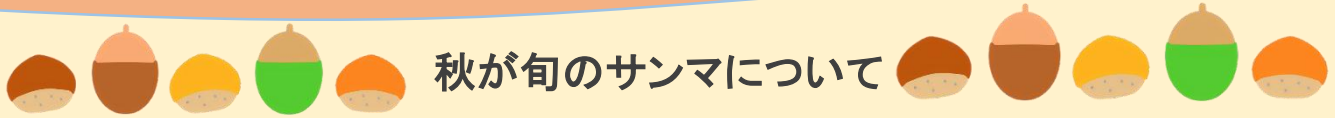


# 近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識「サンマってすごい！！」～ 10月号



いよいよ秋ですね。秋が旬の食材は、さつまいもや栗、きのこなどたくさんありますが、今回はその中でも様々な栄養素が含まれている**サンマ**についてお話します！！この記事を通じて、ぜひ積極的にサンマを食してみてください。

## サンマに含まれる栄養素

### 「EPA」



オメガ3脂肪酸という脂肪酸の一つ。身体の中では作り出すことができないため、食べ物から摂取するしかない必須脂肪酸です。

**体内の脂肪を燃やしやすくしてくれる働きがあります。**

### 「DHA」



「EPA」と同じでオメガ3脂肪酸の一つ。**脳細胞の活性化**に効果があり、「魚を食べると頭が良くなる」と言われているのはこのためです。

### 「たんぱく質」



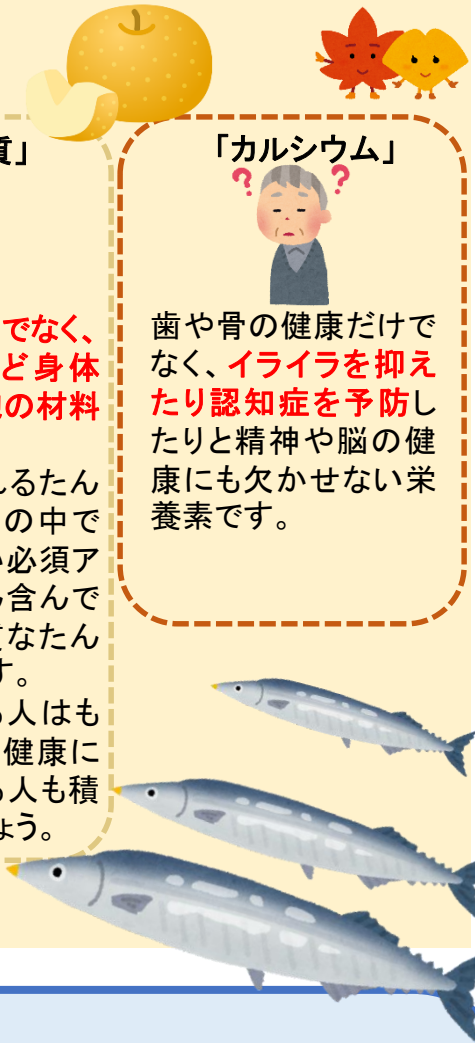
**筋肉を作るだけでなく、肌や髪の毛など身体のあらゆる細胞の材料**となります。

サンマに含まれるたんぱく質は、身体の中では生成できない必須アミノ酸をたくさん含んでいるので、良質なたんぱく質といえます。スポーツをする人はもちろん。美容や健康に気をつけている人も積極的に食しましょう。

### 「カルシウム」



歯や骨の健康だけでなく、**イライラを抑えたり認知症を予防**したりと精神や脳の健康にも欠かせない栄養素です。



## コラム

### コロナとインフルエンザの同時流行に備えましょう！！

インフルエンザウイルスは、コロナウイルスと症状が似ています。また感染力も強いので、一旦流行すると多くの人へ感染が広がります。



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



正しいマスクの着用・手洗い



出典：厚生労働省HP