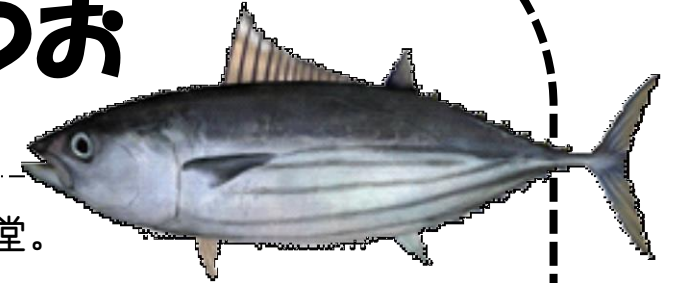


きょうの
食品まめ知識

夏バテ予防にかつお



「目には青葉 山ほととぎす 初鯨」と詠んだのは山口素堂。
素堂は松尾芭蕉とも仲が良かった江戸時代の俳人です。
目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べて美味しい「初鯨」と、五感を刺激する、春から夏にかけての、江戸時代の人たちに好まれたものを俳句に詠んでいます。

初鯨は脂身が少なく、さっぱりとした食感が魅力です。あっさりした赤身のようで、身もしまっていてぷりぷりして美味しいです。

そして、かつおは高タンパク、低脂肪のヘルシー食材です。ビタミンA、B1、B2、B12、鉄分などが含まれ、その栄養価の高さはレバー並みといわれます。

なかでも、魚肉トップクラスの含有量を誇るビタミンB12には、赤血球の生成を助け、鉄分とともに貧血を予防する働きもあります。

旬のかつお、これからの暑い季節の夏バテ防止にぴったりの食材です。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>