

# 「冬」のおすすすめ食材 ～ぶり～（鮪）

成長段階に合わせ、いくつもの名をもつことから、代表的な「出世魚」とされています。

冬の味覚を代表する魚で、約80cm以上に成長したものが「ぶり」です。地方各地で呼び名は異なりますが、代表的なものにワカシ（約30cm）→ イナダ（約40-60cm）→ ワラサ（約70cm）→ ブリ（80cm以上）と大きさによって呼び方をされます。流通過程では「養殖をハマチ」「天然をブリ」と区別される場合もあります。

DHAやEPAは  
中性脂肪を低下させて  
血液をサラサラの状態に  
保つ効能があります。

DHAは記憶力や集中力を向上  
させて頭をよくする栄養  
として知られています。

焼き魚にすると脂が落ちてしまう  
ので、DHAやEPAといった栄養を  
摂り込むには、ぶりをお刺身や煮  
物で食べるのがおすすめです。



魚の脂肪に多く含まれている  
DHA（ドコサヘキサエン酸と  
EPA（エイコサペンタエン酸）は  
ぶりの主要な栄養です。

動脈硬化など血管系の  
病気予防におすすめの食材で、  
DHAとEPAは同時に取ること  
で相乗効果を発揮します。

細胞の動きを正常に保つタウリン

ぶりの身、とくに血合い（血液が集中して赤黒くなっている部分）にはタウリンが豊富に含まれています。タウリンは人間には体重の0.1%のタウリンがあるといわれ、心臓・肺・肝臓・脳・骨髄などのさまざまな臓器や組織に広く含まれていることから、生命の維持に必要な成分と考えられています。

脳の血管を強くして、脳梗塞や脳卒中といった病気の予防につながる  
不飽和脂肪酸(n-9系)の一種の良質な脂質POA（パルミトレイン酸）  
脳内の血管に入り込んだPOAは、血管の細胞壁を修復したり強化します。

