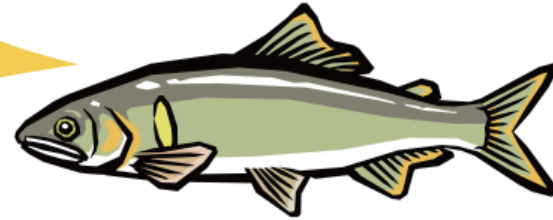


残暑の疲れには、
アユが **効果大!**



◎今回は秋の旬「サンマ」と比較してみました!
豊富な不飽和脂肪酸に鉄分、そしてカルシウム!

	状態	廃棄率	可食部100g当たり								
			エネルギー	トリアシル グリセロール	多価不飽和 脂肪酸	無機質				ビタミン	
						カルシウム	鉄	銅	マンガン	A	B2
										レチノール	
単位	%	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	
養殖アユ	素焼	0	558	45.6	10.5	130	19	0.15	0.31	6000	0.68
サンマ	素焼	35	270	14.1	3	37	1.7	0.15	0.03	11	0.3

※成分を比較するために素焼きのデータを使用しております。(出典／七訂食品成分表)