

🐟 これって何の子？ 🐟

タラコ…スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたもの。

明太子…スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたものを唐辛子などを使った調味液で味付けしたもの。語源はスケトウダラを朝鮮語で「明太（ミョンテ）」と呼ぶことから由来。

イクラ…サケ・マスの卵を塩漬けにしたもの。

すじこ…イクラと同じくサケ・マスの卵。イクラがばらばらの状態に対し卵巣膜に入っている、またはつながっている状態のもの。

数の子…ニシンの卵でおせちの定番。ニシンが昆布に卵を産み付けたものを「子持ち昆布」という。

カラスミ…ボラなどの卵巣を塩漬けにし、圧搾、乾燥したもの。

キャビア…チョウザメの卵巣をほぐしたものの塩漬け。世界三大珍味の一つ。

魚卵は栄養素が豊富！けれど食べ過ぎに注意！！

タンパク質

身体をつくる材料

ビタミン

A・C・E→抗酸化作用
B群→エネルギーを作り出す代謝を助ける

ミネラル

亜鉛→味覚を正常に保つ
免疫反応の調節
マグネシウム→酵素の働きを助ける
血圧を下げる

必須脂肪酸：DHA EPA（体内で合成されない脂肪酸）

血液をサラサラにする 悪玉コレステロール、中性脂肪の低下作用
炎症抑制 脳、神経系の機能を保つ

❗ これらの栄養素のほかにも、摂り過ぎると高尿酸血症や痛風の原因になると言われている「プリン体」という物質が含まれています。また、塩漬けの商品には塩分も多く含まれているため、過剰な摂取は控えおいしくいただきましょう。

