

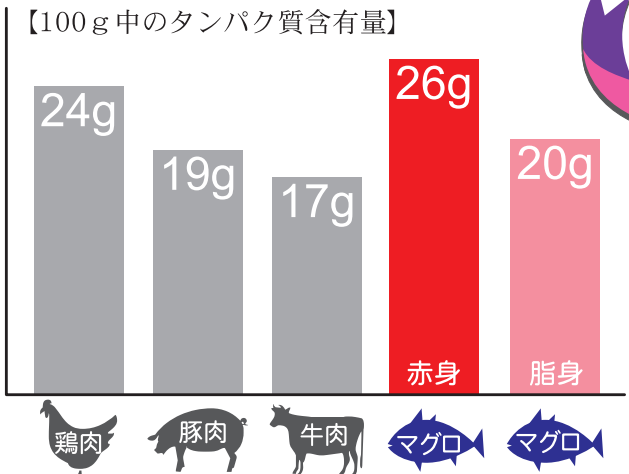
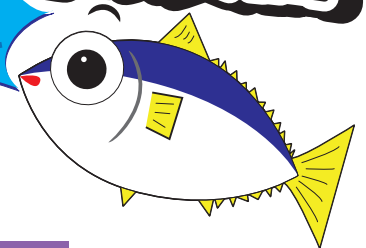
マグロに秘められた栄養の真価

パワー

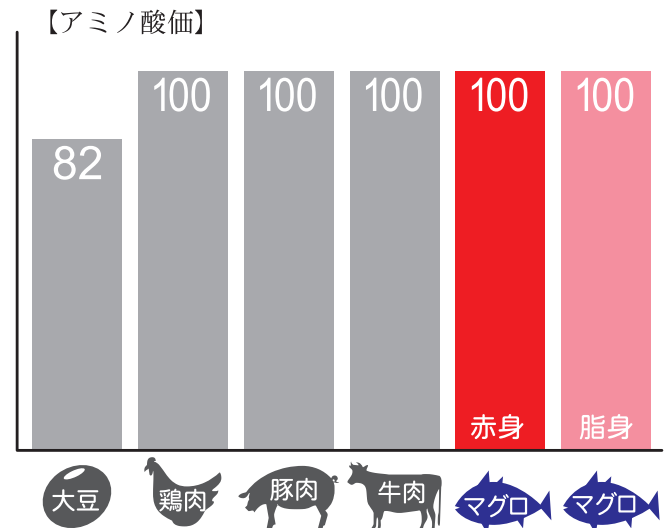
● **タンパク質** がダントツに多い

→ **丈夫な体作り、健康に効果的**

あれ！そうなんだ



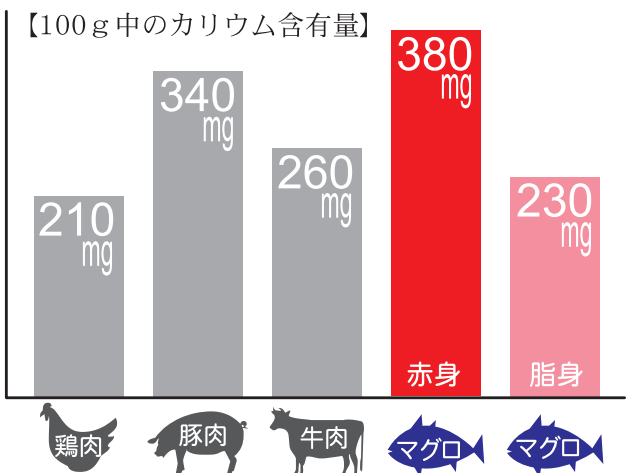
しかも9種類の**必須アミノ酸**が基準値を超え、100点



● **カリウム** が豊富

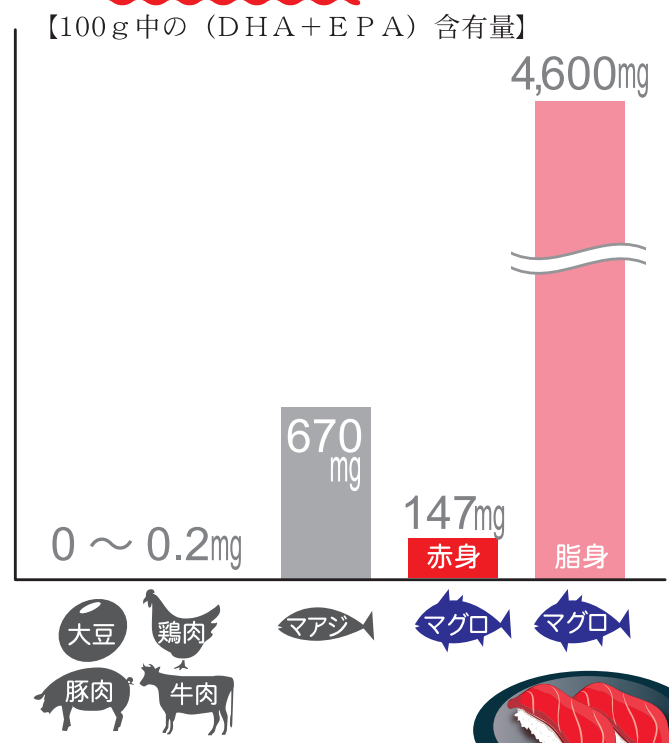
→ ナトリウムを体外へ排出する働きで

高血圧対策に効果的



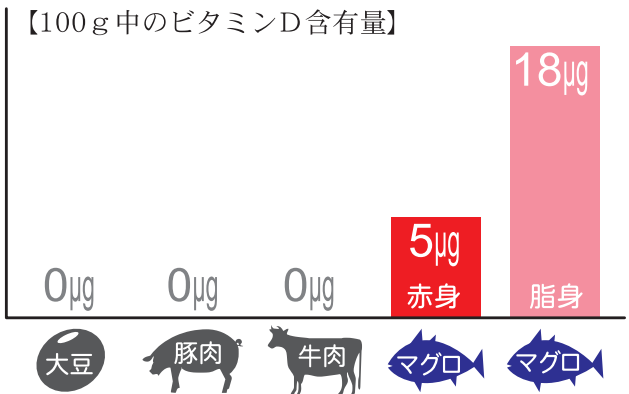
● **不飽和脂肪酸(DHA・EPA)** が豊富

→ **血液サラサラ** で生活習慣病予防に効果的



● **ビタミンD** が豊富

→ カルシウム吸収を助け **骨粗鬆症対策に効果的**



資料：五訂増補日本食品標準成分表（文部科学省科学技術・科学審査会資源調査分科会報告）
監修：鈴木たね子博士（国際学院埼玉短期大学客員教授）



OPRT 社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル 9 階 TEL：03-3568-6388 FAX：03-3568-6389

詳しくは www.oprt.or.jp