

鮭とサーモン

違いはなあ〜に？



育ち方

と

イサ



- ・天然
- ・食べる餌：寄生虫あり
→焼かないと危ない
- ・例：シロサケ、ニジマス等

- ・養殖
- ・食べる餌：寄生虫なし
→刺身OK
- ・例：アトランティックサーモン
トラウトサーモン

栄養・効能

DHA・EPA (必須脂肪酸)	アスタキサンチン (天然色素)	ビタミンA・D・B群 (脂溶性ビタミン)
中性脂肪、 動脈硬化の抑制	抗酸化作用 →シミ、シワの抑制	骨や歯を丈夫にする、皮 膚や髪健康を保つ等
<u>皮の下に豊富</u>	<u>ビタミンCと一緒に</u> <u>摂取すると吸収UP</u>	<u>油と一緒に</u> <u>摂取すると吸収UP</u>