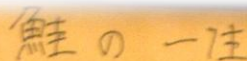


630 kcal



水



鮭の栄養素

[illegible]

1. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 2. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 3. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 4. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 5. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 6. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 7. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 8. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 9. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$
 10. $\text{H}_2\text{N}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{NH}_2$ と $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$

○ビタミン類 → B群、A、C、D、E
Bは脂質の代謝とエネルギー産生の
促進と維持する
Cはコラーゲンの生成と免疫に関与する。
皮膚病や貧血の予防と関係がある。
Dは、丈夫な骨と歯を形成させる。
Eは、血中に含まれる脂質の酸化を防ぐ。

・アスタキサンチン 体の細胞に蓄積する色素。
消化吸収で疲弊回復に効果的。

○ DHA - EPA ...
② 脂肪酸。魚肝油
のω3 脂肪酸と第五
コレステロールと
血管を詰る



魚王

調經法

サトウキビの糖質はブドウ糖、
DHA、EPA などの脂肪酸は
魚油から抽出された。魚油は
魚の肝臓、魚の皮、魚の骨から抽出
される。魚の肝臓は魚の肝臓から抽出
される。魚の皮は魚の皮から抽出
される。魚の骨は魚の骨から抽出
される。魚の肝臓、魚の皮、魚の骨
から抽出される。魚の肝臓、魚の皮、
魚の骨から抽出される。魚の肝臓、
魚の皮、魚の骨から抽出される。

魚の

豆和識

ササキ 前、色に白く、
赤い魚に、黒い魚に、
白魚に、金魚に、赤い魚に、
ササキ 餌に、金魚に、
甲殻類に、
了、ササキに、

鮮度・品質

- 皮は銀白色に輝き美しいものが多い
- 腹の身の一部が黄色に変色しているもの
- 尾面(ワタリ)の部分に黄色い斑があるもの
- オシロイの多いもの