

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ウナギだけじゃない！7月が旬な魚

『アジ』の底力」～運転のパートナーにぴったり～

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

真夏の運転、疲れていませんか？土用の丑の日にはウナギが有名ですが、実は7月こそ「アジ」が一番おいしく、栄養たっぷりの旬を迎えます！手軽で安く、ドライバーさんにこそ食べてほしい「アジ」のすごい力をご紹介します。



なんで7月が旬なの？

7月のアジは脂がのって一番おいしいからです。春に生まれたアジが夏にぐんぐん成長し、ぷりぷりで脂がのった絶品になります。たくさん獲れるからお手頃価格！旬なので市場にたくさん出回り、とってもお財布に優しいことも嬉しいですね！



アジのすごい栄養！

ドライバーさんに嬉しいこといっぱい

1. 頭すっきり。集中力UPの「DHA」がたっぷり！

魚の脂に含まれるDHAは、脳の働きをサポートしてくれます。長時間の運転で求められる集中力や判断力の維持に役立ちます。実はウナギより多く含まれているんです。

2. 疲れた体を元気にしてくれる「タウリン」

アジにはタウリンという成分が豊富。これは疲労回復やスタミナ持続に効果的と言われています。暑さでバテ気味の体を内側からサポートしてくれます。

3. 筋肉の動きをスムーズに「良質なたんぱく質」

体を作る基本の栄養素、たんぱく質がしっかりと摂れます。ハンドル操作や積み荷、洗車など様々な作業に必要な筋肉の維持に大切です。

4. 骨を強くする「カルシウム」も豊富

小骨ごとたべること出来る丸干しや、骨まで柔らかい南蛮漬けなら更にカルシウムもしっかり摂取できます。



忙しいドライバーさんに！超お手軽アジ料理

・「開き」で簡単ごはん

魚料理って面倒くさそうって思いがちですが、スーパーの魚コーナーにある「アジの開き」は魚グリルやトースター、フライパンで焼くだけです。



・「刺身」でさっぱり栄養補給！

新鮮なアジは刺身が最高！アジのお造りを見かけたら是非！DHAをそのまま効率よく摂取できます。



・「なめろう」でパワーチャージ！

三枚おろしにしたアジの身を包丁でたたき、味噌やネギと和えた房総の郷土料理。ご飯にのせたり、おにぎりの具にしたり。たんぱく質とタウリンをまるごとゲットできます。



アジは夏の運転の味方！

ウナギもいいけど、「アジ」はもっと手軽で栄養満点！アジを食べて、夏の安全運転をしましょう！コンビニやスーパーで見かけたら、ぜひ手に取っててくださいね。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

