

“ウイルスに負けない”

うなぎでパワーアップ、心身ともに元気！

新型コロナウイルスの世界的大流行（パンデミック）。予防対策として手洗いや咳エチケットなどを習慣づけることはもちろん、栄養をつけて自身の体をパワーアップさせることも大事です。



「うなぎ」は、万葉の昔から“精のつく”スタミナ食として親しまれています。大伴家持の「石麻呂に吾もの申す 夏痩せによしというものぞ鰻とり食せ」(万葉集)は有名ですね。

実際、「うなぎ」にはどのような栄養があるのでしょうか！

「うなぎ」にはタンパク質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。このうなぎのビタミンAはレチノールと呼ばれ、野菜のカロチンと違い全部吸収される優れたものです。

また、免疫調整作用が注目されているビタミンDも豊富！

他にも「うなぎ」にはビタミンB群、ビタミンE、EPA、DHAも豊富に含まれています。

栄養価の高い美味しい「うなぎ」を食べて、心も体も元気になりましょう。

栄養素	1日の栄養所要量 (生活強度中程度の女性)	うなぎ蒲焼 80g (一串)
ビタミンA	1800IU	4000IU
ビタミンB1	0.8mg	0.6mg
ビタミンD	100IU	608IU
ビタミンE	7mg	4mg