

お手数ですが  
62円切手をお貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

フリガナ \_\_\_\_\_  
◎ご氏名 \_\_\_\_\_

年齢 / \_\_\_\_\_ 歳 性別 / 男・女 \_\_\_\_\_  
広報紙掲載の場合のお名前の表記  
本名・匿名・イニシャル \_\_\_\_\_

ペンネーム ( \_\_\_\_\_ )

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。  
◎ご住所 〒 \_\_\_\_\_

電話 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

# 南九州市役所 企画課 行

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。  
62円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。

おたよりまわっています



◀点線に沿って切り取ってください。  
(官製はがきでも可)

## 街かど探偵 File.67

### ～魚を食べて健康増進～ 南九州市の四季のお魚

良質の動物性タンパク質や、優れた機能性成分などを有する水産物の摂取は、私たちの健康にさまざまなメリットがあることが明らかになってきています。

今回は、南九州市水産振興会が推薦する南九州市の四季のお魚と、水産物に含まれる機能性成分をご紹介します。

食欲の秋の食卓に美味しいお魚はいかがでしょうか。

南九州市の漁師さんは、石垣港、大川港、松ヶ浦港を拠点に、刺網や一本釣で漁をしています。漁の状況によりますが、朝(午前7時すぎから8時頃まで)の港で漁師さんと会えたら、新鮮な魚を購入できる場合もあります。



**イシダイ(石鯛)**  
磯釣りで人気の魚。歯ごたえのある刺し身や、味の良い煮つけがおススメ。



**イサキ(伊佐木)**  
初夏が食べごろ。刺し身や焼魚、煮つけなど、どんな調理でも美味しい魚。



**イセエビ(伊勢海老)**  
市水産振興会の即売会でおなじみ。うま味の詰まったみそ汁は最高です。



**ヒラメ(鱧)**  
骨をからあげで食べるのが地元流。ちなみに右向きが…カレイ！！

#### 水産物に含まれる主な機能性成分 (出典：平成24年度 水産白書(水産庁))

機能性成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA (ドコサヘキサエン酸)	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用など
EPA (エイコサペンタエン酸)	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防など
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用、免疫機能向上作用
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復など
アルギン酸	褐藻類(モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布など)	コレステロール低下作用、血糖値の上昇抑制作用、便秘予防作用など
フコイダン	褐藻類(モズク・ヒジキ・ワカメ・昆布など)	抗がん作用、抗凝血活性、免疫向上作用など
アンセリン	マグロ、カツオ、サケ、サメ	抗酸化作用、尿酸値降下作用、pH 緩衝作用など
バレニン	クジラ	抗酸化作用による抗疲労効果

※皆さんが知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、市役所企画課 広報統計係までお知らせください。