

秋～冬の鯖には脂がのっており、栄養満点！旬を迎える鯖には最も【EPA、DHA】が含まれています🐟
【DHA】は脳を活性化させて、記憶力を良くしてくれます。**【EPA】**は血液をサラサラにする効果の高い成分です。
 他にも美容に嬉しいビタミンも豊富に含まれていて、美味しくとっても健康にいい魚です♪
 食欲の秋。美味しく、楽しく、ゆっくりと栄養を取り込んでいきましょう！