

天然

釣りもの
(はえ縄)

美味しくくて健康に良いマグロ



マグロを
食べて
元気な家族



詳しくは www.oprt.or.jp

まぐろを末永く利用できるようにあなたも協力していただきませんか!

賛助会員 募集中 (年会費：千円 / 口)

会員にはニュースレター送付等他、年末抽選で刺身マグロ1kgをお届け
(5口以上の個人会員には無抽選でお届け!)

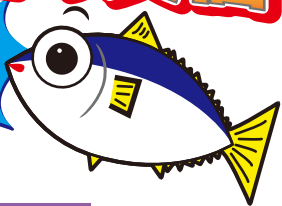
※OPRTのホームページから登録できます。パンフレットご希望の方は、下記へ。

OPRT 社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

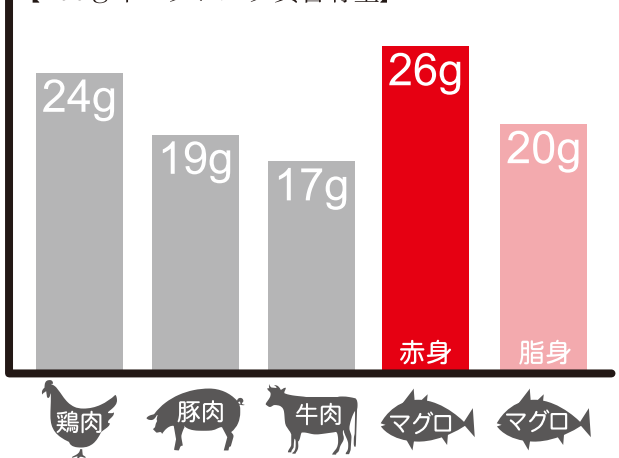
〒107-0052 東京都港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル 9階
TEL：03-3568-6388 FAX：03-3568-6389

マグロに秘められた栄養の真価

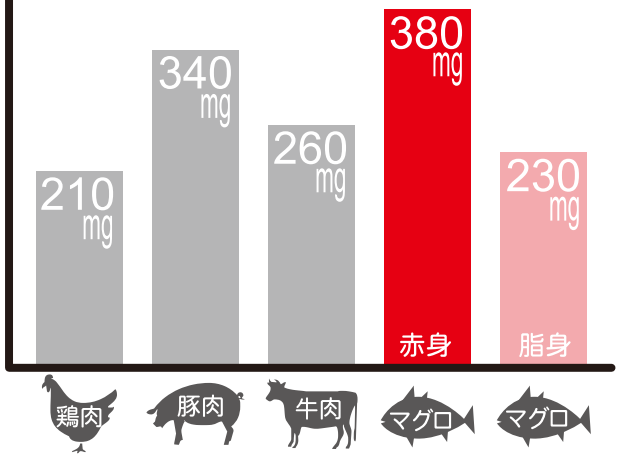
あれ！そうなんだ



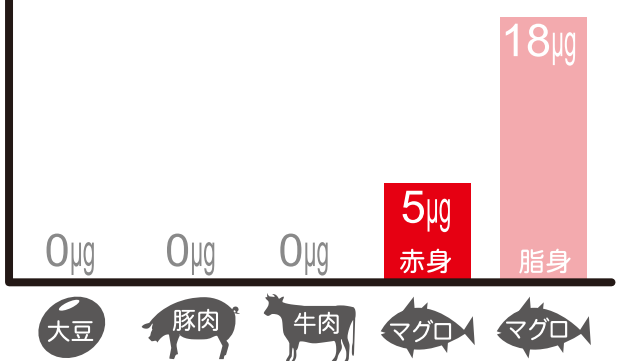
● **タンパク質** がダントツに多い
 → 丈夫な体作り、健康に効果的
 【100g中のタンパク質含有量】



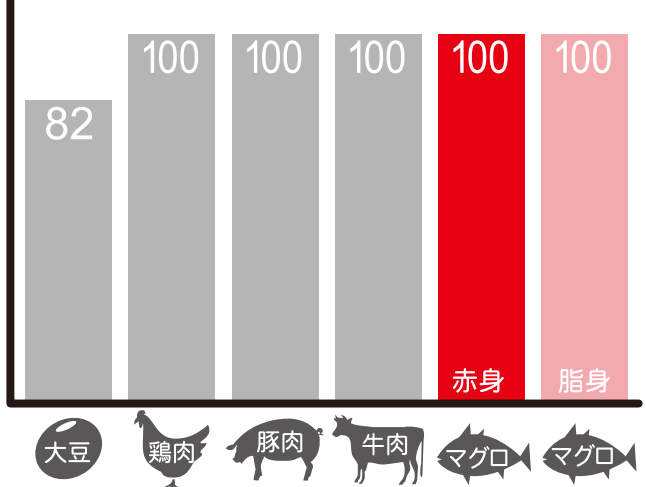
● **カリウム** が豊富
 → ナトリウムを体外へ排出する働きで高血圧対策に効果的
 【100g中のカリウム含有量】



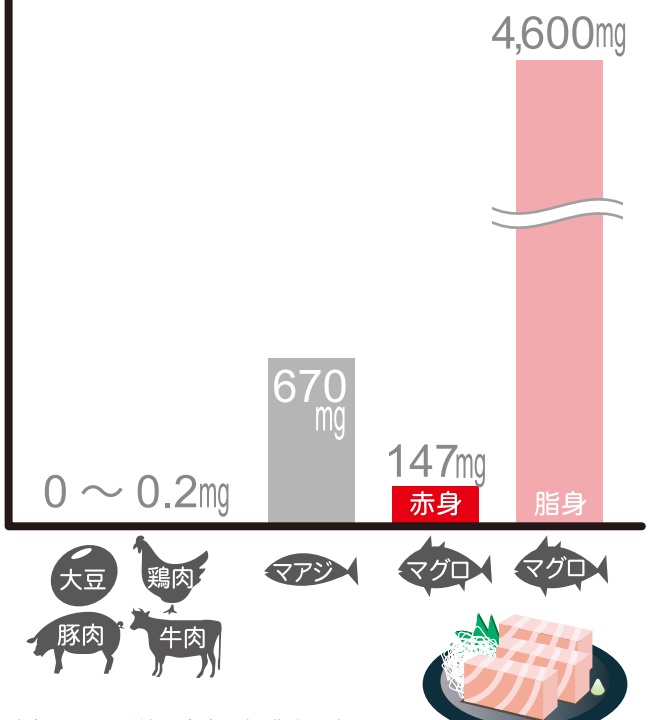
● **ビタミンD** が豊富
 → カルシウム吸収を助け骨粗鬆症対策に効果的
 【100g中のビタミンD含有量】



● しかも9種類の**必須アミノ酸**が基準値を超え、100点
 【アミノ酸価】



● **不飽和脂肪酸(DHA・EPA)** が豊富
 → 血液サラサラで生活習慣病予防に効果的
 【100g中の(DHA+EPA)含有量】



資料：五訂増補日本食品標準成分表
 (文部科学省科学技術・科学審査会資源調査分科会報告)
 監修：鈴木たね子博士 (国際学院埼玉短期大学客員教授)