

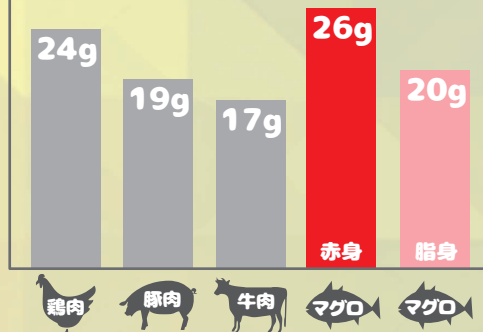
マグロに秘められた栄養の真価

パワー

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

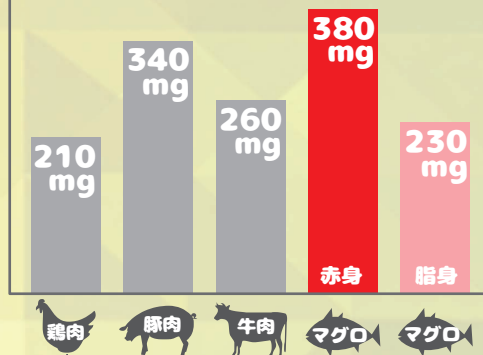
【100g中のタンパク質含有量】



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症対策に効果的

【100g中のビタミンD含有量】



あれっ！
そうなんだ



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)

第23回天然・刺身マグロキャンペーン

10月10日は まぐろの日



マグロは海からの赤い贈り物 手軽な天然サプリはいかが？



OPRT 一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

Organization for the Promotion of Responsible Tuna Fisheries

〒102-0083 東京都千代田区麹町三丁目4-3 シエルブルー麹町 4F

TEL:03-6256-9138 FAX:03-6256-9139

<https://www.oprt.or.jp>



OPRTには世界の約900隻の大型超低温まぐろはえ縄船が登録され、全体隻数が増えないように管理し、これらの漁船は国際機関で決められたルールを守って、まぐろを漁獲しています。漁獲量のほとんどが刺身・寿司向け品質です。



個性派ぞろいのマグロたち！ あなたのお好みは？



獲れる海域・水温・時期で「個性」が際立つ

高級

クロマグロ



濃厚な味わい（北太平洋、北大西洋の冷たい海から）



ミナミマグロ



きめ細かく上品な味わい、酸味が少ない（南半球の冷たい海から）

メバチ



華やかな赤身で、まろやかな味わい（温帯域の深い海から）

手頃

キハダ



明るい赤身で、さっぱりとした味わい（温帯・熱帯域から）



おすすめカンタンレシピ

鉄火丼



器にご飯又は酢飯を盛り、マグロの切り身を豪快に載せて好みの薬味（もみ海苔、ねぎ、わさび、ごまなど）を散らして、しょうゆをかける。
マグロをたれに漬けて「漬け丼」にすると、ねっとりとしたマグロが味わえます。

手巻き寿司



マグロの刺身と、お好みの刺身を用意、「刺身の盛り合わせ」ならいろんな魚が楽しめます。海苔を手巻き用に四角くカット、おにぎり用の焼き海苔でもOK。
海苔にご飯と刺身とお好みの薬味をのせて巻く。

たたきまぐろのサラダ



サクの表面を炙ったり、熱湯をかけたりし、すぐに氷水に取って冷ます。切り分けた後、マリネ液に馴染ませ、お好みの野菜と盛り付ける。洋風ドレッシングでもポン酢でも。



マグロの血合い肉（あかねみ 茜身）に未病改善効果！

活性酸素を取り除くセレノネインを多く含み、未病改善効果が期待できます。
冷凍マグロなら解凍したての血合い肉は新鮮です。
刺身ほか、レバ刺しのように食べたり、焼き肉のように軽く加熱して食べると、食べやすいです。

詳しくは、「まぐろ未病改善効果研究会」のHPへ



マグロにはクレアチンが豊富！ スポーツパフォーマンス向上 ボディメイクに

刺身で食べるマグロは、加熱に弱いクレアチンが効率よく摂取できます。



天然・刺身マグロプレゼント

アンケートに答えて応募すると、抽選で次の賞品をプレゼントします。

マグロ赤身食べ比べセット(計約600g) 150名

(クロマグロ・ミナミマグロ・メバチ)

◎ 応募方法 ◎

下記 QR コードをスマホで読み取り必要事項を入力し送信して下さい。

応募ハガキの場合は、必要事項を記入し、①参加店の専用応募箱に入れるか、

②切手を貼って投函して下さい。

応募は一人様一回限りです。



◆ 応募期間

令和 8 年 10 月 1 日～
令和 8 年 10 月 16 日
(当日消印まで有効)

◆ 当選発表

プレゼントの発送をもって
替えさせていただきます。
(11月下旬頃発送予定)

◆ 注意事項

①応募は国内にお住まいの方
(商品発送先が日本国内の方)
に限らせていただきます。

②アンケート・住所等記入
漏れのある場合は、無効と
いたします。

③賞品は生鮮食品のため、
お届け時にご不在で3日以
内に宅配業者に連絡がない
場合は、無効とし返送いた
します。

85 円切手
をお貼り下さい。
◆◆◆
10 月 16 日の
消印まで有効

POST CARD

1 0 2 0 0 8 3

東京都千代田区麹町三丁目 4 - 3

シエルブルー麹町 402

一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

令和 8 年度マグロキャンペーン

マグロプレゼント係 行

(メ切 令和 8 年 10 月 16 日当日消印まで有効)

フリガナ			
お 名 前			
郵便番号	〒		
ご 住 所	※アパート・マンション名、部屋番号を明記してください。		
電話番号			
年 齢	～ 29 才	30～ 59 才	60才～

ご記入いただきました個人情報につきましては、OPRT にて適切に管理し、賞品発送、お問い合わせの他、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。お客様の個人情報についてはお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません(法令等により開示を求められた場合を除く)。



人気のマグロ炊かず飯の作り方

スジが入ったほうが美味しい! 刺身の残りや切れ端でもOK!

材料 ☆ マグロ・米・三つ葉・塩・日本酒



1 マグロは細かく切る



2 三つ葉は 2cm ほどの長さに切る



3 塩で下味をつける (少し辛めに)



4 酒を入れ混ぜる

アンケート

各アンケートに○を付けて下さい。

① マグロのお刺身は好きですか?

はい いいえ どちらとも言えない

● あなたが好きなマグロは? (いくつでも)

クロマグロ ミナミマグロ(インドマグロ)

メバチ キハダ ビンナガ

② マグロに含まれる次の栄養で興味があるものは?

タンパク質 必須アミノ酸 カリウム

ビタミン D 不飽和脂肪酸 クレアチン



ご記入ありがとうございました。

※ご回答の内容について、個人が特定されることはありません。



5 ご飯が炊き上がったらずぐにマグロ投入!



6 よく混ぜ合わせたらふたを閉めて 3 分ほど蒸らす



7 三つ葉を入れて混ぜ合わせる



8 出来上がり
お好みで、わさびやゴマを振りかけても美味しいよ!