

青魚を食べよう

青魚と聞いてどんな魚を思い浮かべますか。青魚とは、鰯・鰯・秋刀魚、鯖、鮪等の背の青い魚の総称です。全部読めましたか。読みはいわし、あじ、さんま、さば、まぐろです。日本人がよく食べる魚です。読みも書きもができるようにしておきましょう。閑話休題。なぜ青魚を食べようと勧めるかというと「健康に良い」からです。青魚には体内で生成できないので、食事から摂取する必要があります。必須脂肪酸が豊富に含まれているからです。必須脂肪酸には、オメガ3脂肪酸やオメガ6脂肪酸等があります。青魚にはオメガ3脂肪酸が特に豊富

に含まれています。

オメガ3脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には、悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を抑制する効果があります。また、血管内の血液循環を良くするため、血液をサラサラにする効果も期待できます。魚には白身魚もあります。白身魚には、ミオシンというタンパク質が豊富で筋肉を増加させる効果があります。低カロリー、低脂質であるために、ダイエットにも役立つ食材です。また、コラーゲンが豊富で美肌効果も期待できます。最後に、魚を食べると頭が良くなり、脳が活性化するとされています。

○十月の言葉

高校生の多くは、スマートフォンに毒されています。一週間に一日だけスマホに触らない日を創りませんか。○語彙力チェック

①次の□に適当な文字の組み合わせを選べ。

□辞□句を並び立てるだけの挨拶。

Aー・ー B美・麗 C巧・令

②次の文の空欄に適当な言葉を選べ。

創意工夫もなく、先人の（ ）といったところでしかない。

A暗中模索 B温故知新

C顰（ひそ）みに倣（なら）う

③「媚態（びたい）」の正しい意味は次のどれか。

A色つや B美しさ C色っぽさ

④次の文の接頭語「ひた」の意味はどれか。

彼が街道をひた急ぐ姿を見かけた人もいた。

Aひたすら Bひとり Cしずかに

（解答）①B②C③C④A