

“幸せにじます”とその仲間たち



にじますは北アメリカ原産でサケと同じサケ科の魚。日本では明治10年(1877年)にアメリカから卵の寄贈を受け養殖が始まりました。DHAも豊富で栄養バランスが良く、刺身や塩焼き・ムニエル・フライ・から揚げなど幅広い料理に向きます。

“幸せにじます”の誕生

(水温10℃の場合)



発眼卵(はつがんらん)

受精後約20日目、はっきりと卵の中に黒い目が見えます。



ふ化仔魚(ふかしぎょ)

ふ化後約1週間。栄養分はまだおなかについている卵黄から吸収します。



浮上仔魚(ふじょうしぎょ)

ふ化後約3週間。卵黄を吸収し終わり餌を求め始めて水面へ泳ぎ出てきます。



ひめます

北海道の阿寒湖を原産地とする。紅鮭よりひとまわり小さく、産卵期に近づくときが赤く色づく。



いわな

淡水魚の中でも最も冷たい水を好み、川の上流に生息する。塩焼きがおいしい。



あまご

やまめとよく似ているが、体に美しい赤斑点がある。海に下り成長し産卵のために再び川に上る降海型(こうかいがた)は五月ますと言う。



やまめ

バーマークと呼ばれる美しい斑紋がある。降海型はさくらますと言う。

“幸せにじます”を食卓に!!

素晴らしい自然環境の中、安全・安心管理で大事に育てられた
“幸せにじます” はとても美味しくヘルシーです。

アタマがよくなる

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳の成長、発達を助け、細胞を生き活きとさせる。脳の老化防止にも効果的。

肌を美しくする
ビタミンE

細胞膜の老化を防ぎ、
若々しい肌を守る。

貧血を防ぐ
鉄

血液をつくり、
臓器の働きを
正常に保つ。

丈夫な骨をつくる
カルシウム

骨や歯をつくり、骨粗
しょう症を防ぐ。神経
の高ぶりを抑え、スト
レス解消の効果も。

血液をきれいにする

EPA(エイコサペンタエン酸)

血中コレステロールを低下させ、動脈硬化、心
筋梗塞、脳卒中を予防する。

ストレスをやわらげる
ビタミンB

肉体的、精神的な疲労を回
復させ、イライラした神経を
鎮める。

目の健康を守る
ビタミンA

粘膜や皮膚の健康を保
病気を防ぐ。

心臓・肝臓を強くする
タウリン

血中コレステロールを低下
させ、心臓を強くする。視力
の衰えや肝障害を予防する。

強い筋肉をつくる
タンパク質

筋肉や臓器、皮膚、毛髪などの体細胞をつ
くる。病気に対する抵抗力をつけ、体に活
力を与える。

“幸せにじます” の栄養成分 (100グラム中の栄養成分表)

成 分	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カルシウム	リン	鉄	ビタミンA			ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンB12	不飽和脂肪酸	DHA
											レチノール	カロテン	レチノール当量							
ニジマス	127	74.5	19.7	4.6	0.1	1.1	50	24	240	0.2	17	0	17	12	0.21	0.1	2	6	2.63	552
生 あじ	121	74.4	20.7	3.5	0.1	1.3	120	27	230	0.7	10	微量	10	2	0.1	0.2	微量	0.7	1.76	380
鶏 卵	151	76.1	12.3	10.3	0.3	1.0	140	51	180	1.8	140	17	150	3	0.06	0.43	0	0.9	5.16	151
牛 乳	67	87.4	3.3	3.8	4.8	0.7	41	110	93	微量	38	6	39	微量	0.04	0.15	1	0.3	0.99	—
鶏 肉	121	72.8	24.4	1.9	0.0	0.9	34	5	150	0.4	50	微量	50	0	0.06	0.1	1	0.4	7.8	70
単 位	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	μg	g	mg

日本食品標準成分表 (科学技術庁資源調査会編集) による

全国養鰻振興協会

〒380-0836 長野県長野市南県町1042-1 tel. 026-238-0311

〒441-2224 愛知県北設楽郡設楽町豊邦字豊詰27

TEL: 0536-64-5311(代) FAX: 0536-64-5135