

魚

食べていますか？



魚には栄養たっぷり

DHA

脳、網膜や神経の発達・機能維持に重要

カルシウム

骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化等の予防に効果的

たんぱく質

人間が生きていく上で必要な9種類の必須アミノ酸をバランス良く含む

農林水産省
北陸農政局

参考：
水産庁 令和6年度水産白書
第1章「我が国の水産物の需給・消費をめぐる動き」