



# 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」