

鰹の健康効果



鰹には、初夏に食卓を賑わす初鰹と、秋には南下してくる戻り鰹の2度の旬がある。タンパク質が多く、逆に脂質が少ないためヘルシー食材である。また、血液をサラサラにしてくれる EPA (エイコサペンタエン酸) や、脳の働きを活性化する DHA (ドコサヘキサエン酸) を多く含んでいることでも皆さんご存知であろう。鰹にはコレステロールを減らし肝機能を高めるタウリンが豊富に含まれている。

『目に青葉山ホトトギス初鰹』ももとは、『目には青葉・・・』であったが、字余りなので語呂よく『目に青葉・・・』となった。

この句の中には、季語が3つも含まれている、鰹も栄養素を多く含んでいる。

俳句と鰹は含んでいるものは違うが『大葉と生姜山ほどかけて初鰹』と洒落こんで、今夜あたり私の胃袋に含ませよう。

