

あなたといっしょに  
育てタイ!

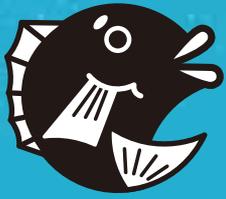
はじめまして!  
しぎねたいへいくん  
式根鯛平君です!



# 式根鯛平君

Made in Shikinejima Tokyo

しぎねたいへいくん なに  
式根鯛平君って何!?



とうきょう しま しぎねじま  
東京の島「式根島」で  
そだ まだい  
育てられた真鯛のことだよ!



しぎねじま うみ  
式根島の海はとてもきれい!



しんせん かいすい ようしょくじょう  
新鮮な海水が入る養殖場だよ!



ひろ  
おうちもとても広いんだ!



よ た  
バランスの良いごはんを食べてるよ



けんこう たいへいくん  
とても健康な鯛平君!



た  
おいしいからみんな食べてね!



# お魚について

みなさん、魚料理を食べていますか？カラダにいいとは分かっているけど、骨が多い魚はちょっと食べづら  
いなと思う人も多いはず。でも魚には成長や健康のために必要な栄養がたくさん含まれているよ。  
魚を食べることが減ってきているので、魚をたくさん食べよう！

魚介類には、成長に大切な栄養がたくさん含まれているんだよ！

魚にしかない  
栄養素

頭の回転がよくなる！



DHA

血液サラサラ！



EPA

骨や筋肉が成長する！



たんぱく質

骨が丈夫に！

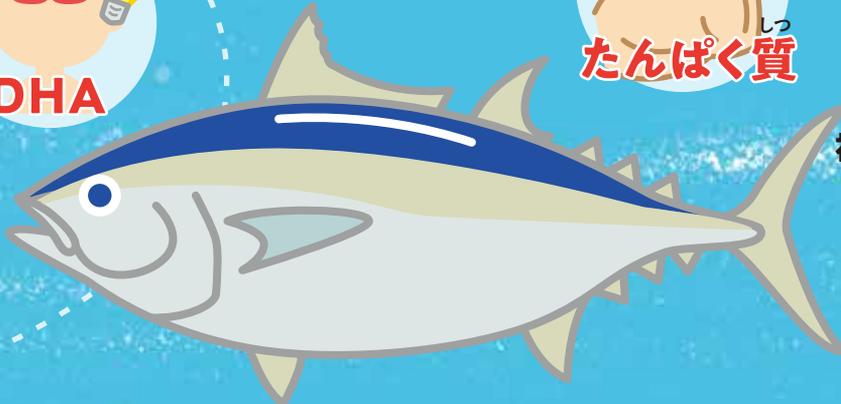


カルシウム

視力のおとろえを防ぐ！



タウリン



## 魚の王様、鯛について知りタイ！

おめでたい魚！



アラからも  
おいしい出汁が出る！



骨が太いので  
飲み込みにくい！



あたま・かわ  
頭・皮・ウロコも  
食べられる！



骨の位置がわかりやすく  
食べやすい！

今回はおめでタイお魚、真鯛をご用意しました！真鯛は「おめでたい魚」として結婚のお祝い、お誕生日、  
お正月などお祝いに欠かせないお魚です。そして骨以外捨てる場所がない、1匹まるごと食べられる  
おいしい魚です。鯛の骨は太くてわかりやすく食べやすいのが特徴です。



式根鯛平君のホームページはQRコードから！

式根鯛平君のおいしく育つヒミツやおいしい食べかたなど  
いろいろ紹介しています！これでキミも鯛平君博士に！？



お問い合わせ

新島村役場 産業観光課 水産係 〒100-0402 東京都新島村本村1丁目1番1号 ☎ 04992-5-0240