

増田知子（マグロタマルタ）

○現在実施している又は今後実施予定の取組

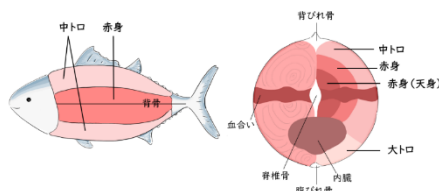
- ・ 冷凍の養殖マグロを販売するオンラインショップ（ショップ名「マグロタマルタ」）を運営しています。
- ・ マルタ産ではありますが、その生産に日本企業（マルハニチロ）が携わっている養殖本マグロを販売商品としています。
- ・ 中間マージンをできる限り排除した適正価格で、新鮮で美味しい冷凍マグロの流通の拡大を目指しています。
- ・ 若年層や主婦層にも受け入れられやすい形でホームページを構築し、マグロの栄養の解説や、インスタグラムを通じてマグロの調理例を紹介することで、マグロのイメージ向上と普及に努めています。
- ・ 梱包材になるべくプラスチックを使用しない取り組みや、乱獲ではない養殖魚であることで、サステイナブルな食品流通事業であることも説明します。
- ・ 単にマグロを売るだけではなく、魚を食べて心も体も健康になるような、未来志向のショップ運営を心がけています。

取組 URL : www.maguro-ta-malta.com

<https://www.instagram.com/magurotamalta/>



インスタグラムのレシピ紹介



■赤身の栄養

マグロの赤身には、タンパク質、鉄分、ミネラル、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが豊富に含まれています。

○タンパク質

赤身には良質なタンパク質が含まれており、その中にアミノ酸も豊富に含まれています。他の食材と比較すると、100g当たりのタンパク質含有率では牛肉や豚肉を上回っています。タンパク質はトロよりも赤身に多く含まれているため、体づくりのためにタンパク質をとり多く摂取したい方には、脂肪分も

HP でのマグロの栄養紹介紹介