

11月21日（月）

きょうは、“いかなゲット”の「イカ」についてのお話をします。

「イカ」は、種類しゅるいがとても多く、だいたい500種類しゅるいくらいいるといわれています。代表的なものは、スルメイカ・コウイカ・アオリイカ・ホタルイカ・ヤリイカなどです。日本では、スルメイカが一番多く獲とれます。

「イカ」には、“タウリン”という栄養成分えいようせいぶんが多く含まれています。この“タウリン”には、血液けつえきの中を流れる余分な脂肪分よぶん しぼうぶんを減らしたり、肥満ひまんなどの病気びょうきを予防よぼうしたりする効果こうかがあります。さらに“タウリン”には、肝臓かんぞうを元気にしてくれて、疲れかいはくを回復こうかする効果こうかもあります。

イカが苦手な人も、ナゲットだと食べやすいと思いますので、しっかりよく噛かんで残さずに食べましょう。