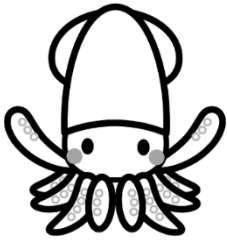


献立ひとくちメモ

7月6日(月)



イカのお話です。

皆さん、イカは何種類ぐらいあるか知っていますか？実は、世界中に約450種類います。イカはタコと同じく背骨のない無脊椎（むせきつい）動物で、「軟体動物」という仲間に入ります。イカの体は頭の下に10本の足、頭のすぐ上に内臓があり、「頭足類」と呼ばれています。

イカには「タウリン」と呼ばれる栄養素が含まれています。タウリンは肝臓の細胞を活性化させて飲酒による体調不良を改善させたり、血圧を正常化させて動脈硬化や糖尿病等の生活習慣病の予防に効果があるとされている成分です。また、イカの肝臓には、脳や神経細胞を活性化させるDHA、血液・血管の健康維持に効果のあるIPAが含まれています。