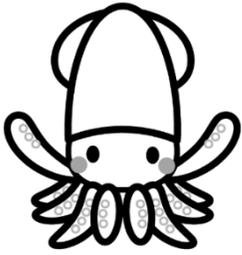


献立ひとくちメモ

4月16日(火)



イカのお話です。

イカの体長は2cmの小さなものから10mを超える巨大なものまでいろいろです。また、種類も多く、世界に500種類もいます。季節によってとれるものが違い、冬から春にかけてはヤリイカ、夏にはスルメイカがおいしいです。日本ではスルメイカが一番多くとれます。

イカはグリシン、アラニン、プロリンなどのアミノ酸が豊富に含まれている高たんぱく質食材で、成長期の私たちや筋肉をつけたい運動部の人にとっては最強の食べ物です。また、タウリンと呼ばれるアミノ酸も豊富で、筋肉の疲労回復や運動機能の向上に効果があるとされています。