

7月13日（月）

きょうは、“いかナゲット”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^{だいひょうてき}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^{ふく}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^へらしたり、肥満^{ひまん}などの病氣^{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^{つか}を回復^{かいふく}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。