



イカを食べると、本当に目がよくなるの

ビタミンAが、「とり目」を予防する

昔から、イカには、子どもの「とり目」をなおすはたらきがあると、いわれています。イカは、たんぱく質やカルシウムが豊富で、ビタミンAやBを、ふくんでいます。ビタミンAには、成長をすすめたり、皮ふやねん膜を保護したり、「とり目」を予防するはたらきがあるのです。

そのため、「イカを食べると、目がよくなる」と、いわれるのでしょ。

また、イカにはヤリイカ、スルメイカなど、何種類かのイカがありますが、その中でもホタルイカは、ビタミンAが特に多いといわれています。

するめにすると、たんぱく質が増える

するめは、生のイカを開いて、天日に干してつくられますが、加工することによって、たんぱく質が生イカの4倍以上、100グラム中に69.6グラムにもなり、ビタミンBも増えます。

そして、生のイカもするめも、同じように、タウリンという物質をたくさんふくんでいるため、動脈硬化（動脈がかたくなる）を、予防することができます。（監修・保志 宏）

