

外の空気が春の匂いになってきました

# 旬ホタルイカ



わかめと  
酢味噌で  
最高！！



## 注目の栄養素

### ★ビタミンA★

ホタルイカにはビタミンA（レチノール）が多く含まれており、約40g（ゆでたホタルイカ約4匹）の摂取で1日摂取基準量600～900μgRAEを摂取することができます。  
ビタミンAの主要成分であるレチノールには、暗い場所での視力を保ったり、目や皮膚の乾燥を防ぐ働きがあるほか、体の抵抗力を高める効果も期待できます。  
しかし食べ過ぎるとビタミンA過剰症で頭痛やめまい、発熱や吐き気、食欲不振の症状も出る可能性があります。そのため注意が必要です。（ビタミンAの1日の上限量2700μgRAEはゆでたホタルイカ約142g）

### ★タウリン★

イカやタコ、貝類にも多く含まれるタウリンはLDLコレステロールを下げ、肝臓や心臓の働きを助けたり、高血圧を予防するなどの効果が期待できます。  
またタウリンは疲労回復成分としても有名で運動や日常生活で生じる筋肉の疲労や老廃物の除去を助け、筋肉細胞へのダメージや酸化ストレスを軽減します。  
水溶性の性質を持つため、煮汁ごと食べられる調理法がおすすめです♪



## ～ホタルイカのトマト煮～

- ・ホタルイカ 100g
- ・玉ネギ 1/2個
- ・ニンニク 1片
- <トマトソース>
- ・カットトマト缶 1缶  
(1缶400g入り)
- ・ローリエ 1枚
- ・塩コショウ 適量
- ・オリーブ油 大さじ1.5
- ・パセリ 適量

### 【作り方】

1. ホタルイカは目とくちばしを取って水洗いし、水気をきっておく。玉ネギは粗いみじん切りにする。ニンニクは縦半分に切って芽を取り、包丁の腹で押しつぶす。
2. 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りがたってきたら玉ネギを炒める。しんなりしてきたら<トマトソース>の材料、ホタルイカを加えて10分煮込む。
3. 器に盛り、パセリを飾る。

## 4月の楽しみはお花見！でも気になる…花粉症

暖かくなり、外でピクニックをしたいけれど気になるのは花粉。酷くなる前に対策を行いましょう！

花粉症は免疫が花粉を異物と判断することでアレルギー反応が起こる仕組みです。この免疫の60%が腸内に存在していて、腸内環境が悪くなると免疫の働きに異常が起き花粉症などの様々な病気を招きやすくなるとされています。そのため、腸内環境を整えることは花粉症対策に有効とされています。

### 腸活におすすめの食べ物

- ・食物繊維が多く含まれる食べ物（野菜、海藻、キノコ類など）  
善玉菌のエサとなる食物繊維を摂ることで腸内環境を整えることができます。
- ・発酵食品（納豆、キムチ、味噌など）  
善玉菌を含む発酵食品は腸内環境を整え、免疫機能を正常に保ちます。
- ・青魚（さば、いわし、ぶりなど）  
青魚に含まれるαリノレン酸、DHAには抗炎症、抗アレルギー作用があります。

対策をして  
お花見を  
楽しみましょう！

