

# 毎日の食事に「まごはやさしい」

**ま**かな（魚介類）を取り上げます。

魚介類の中には、魚類の他、貝類、甲殻類、魚卵などが含まれます。



今回は「**たこめし**」をご紹介します。

「たこ」には、良質なタンパク質と血圧やコレステロールを低下させたり、肝機能を強化する**タウリン**が多く含まれています。また、味覚や嗅覚を正常に保ち、血行を促進する**亜鉛**も含まれます。脂肪分が少なく、低エネルギー食材です。

## たこめし

材料（4人分）

ゆでだこ	200g
生姜	1かけ（約14g）
米	2合
あれば三つ葉（インゲン）	少々
調味料 A	{ 醤油 大さじ1と1/3 和風だし（顆粒） 小さじ1 みりん、酒 大さじ1と1/3

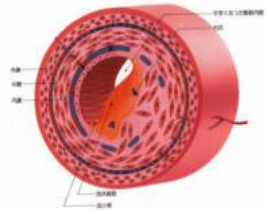



## 作り方

- 1、ゆでだこは、そぎぎり。生姜は千切り、米はといておく。
- 2、鍋にたこ、Aの調味料、生姜の半分を入れさっと煮る。たこは鍋から取り出す。
- 3、炊飯器に米と2の煮汁を入れ、水を加えて2合の水加減にして炊く。
- 4、炊きあがったら2のたこと、生姜の残りを加え約5分蒸らす。
- 5、器に盛り、あれば2~3cmの長さに切った三つ葉（インゲン）をちらして完成。

# 知っていますか？

魚介類は良質のたんぱく質をはじめ色々な栄養素を含んでいます。

栄養素	効能	多く含む魚介類
DHA	脳の働きを良くする 	背の青い魚 (いわし、さば、あじ、さんまなど)、まぐろなど 
IPA	心臓や血管の病気を予防 	背の青い魚、いか、かれいなど 
タウリン	動脈硬化の予防 	まぐろ、かつお、貝類、たこ、えび、いかなど 
ビタミンD	骨を丈夫にする 	いわし、さけ、ぶり、さんま、いかなご 
カルシウム	骨を丈夫にする イライラを解消させる	煮干し、丸干しいわし、しらす干し、干しえびなど 
鉄分	貧血を予防する	背の青い魚、煮干し、丸干しいわしなど

上記以外のビタミン類なども含んでいます。

毎日、いろいろな魚介類をとりましょう！

