

〈イカイカ豆辞典〉



イカイカQ&A①

Q. イカってどんな生き物なの？

A. イカ類は 450 種ほどが知られ、世界中の温帯から熱帯の海に生息しています。体長わずか 25 ミリのヒメイカから、15 メートル以上もあるダイオウイカの一様までその形態はさまざまです。

一生を通じて群れを作り、海を周遊しているとされていますが、詳しい生態は不明な点が多い生き物です。イカは、タコと並んで背骨のない無脊椎動物で、「軟体動物」という仲間に入ります。イカの体は、頭（眼と口のあるところ）の下に 10 本の足が、頭のすぐ上に内臓があり、足一頭一内臓が一直線に並んでいます。このためイカ類は分類学上「頭足類」とよばれています。

Q. 食べられるイカにはどんなものがあるの？

A. 450 種のイカの中間のうち、食用とされているのは約 30 種です。日本近海で獲れるイカはスルメイカ、ヤリイカ、コウイカなどが知られ、さしみ用、加工品用に幅広く食されています。また、海外からはアカイカ、マツイカなどが輸入され、主に加工品となって大量に食べられています。そして、最近、イカは低カロリー、低脂肪、高タンパクな食品として注目されるほか、コレステロール値を下げ、動脈硬化を抑制し、肝機能を増強し、眼精疲労を回復するなどの薬理効果も報告され、ますます私たちに身近な食品になってきています。

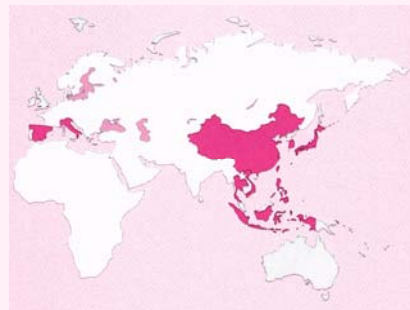


イカイカQ&A②

Q. イカは世界中で食べられているの？

A. 世界の中でも海産物を食べる習慣のある国では、イカもよく食べられているようです。日本をはじめ、中国、韓国、台湾などの東アジアの国々、ベトナム、タイ、フィリピン、インドネシアといった東南アジアの国々、イタリア、スペインなどの地中海沿岸の国々で、イカはおいしい海の幸として古くから愛され親しまれています。ただし、生鮮イカ、つまり、さしみでイカを食べるのは我が国くらい。これは世界的にも珍しいとされています。

●イカを食べる国々



Q. いかくんってどう作るの？

A. いかくんは鮮度の良いイカの胴の部分だけを使います。味付けし、丹念にくん製した後、リング状にスライスします。くん材に使われるサクラ、カシ、ナラなどのチップのさわやかな薫りが特長。くん製にすることで、ほのかな酸味といかの甘みを引き出すことができます。

Q. ききいかってどう作るの？

A. さきいかはイカを焼いて引き伸ばし、それを引き裂いて作ります。焼くことで風味と食感が良くなります。イカの筋繊維は垂直方向に強いので、この方向に伸ばし、まだ熱いうちに引き裂きます。こうすることで筋繊維が適度にほぐされ、常温でもほどよい食感が楽しめるのです。

イカイカQ&A③

Q. イカってそんなに低カロリー・低脂肪なの？

A. イカは低カロリー・低脂肪で機能的に優れた食品です。

●カロリー・脂質比較表 (100g あたり)

食品の種類	カロリー	脂質
いかくん	170kcal	0.5g
さきいか	270kcal	2g
ポテトチップス	530kcal	36g
揚げせんべい	540kcal	33g
ビスケット	500kcal	24g
チョコレート	540kcal	54g

(上記の数字は目安です。)

Q. 脂肪は本当に人類の敵なの？

A. 脂肪というと、ダイエットの敵のように見られがちですが、実は人体にとって必要不可欠な栄養素のひとつです。脂肪を構成している脂肪酸には人体に必要とされている不飽和脂肪酸(リノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸など)があり、体内で合成できないため、食品から一定量を摂取する必要があります。これらの不飽和脂肪酸(リノール酸など)は、成長期に不足すると成長不良、皮膚異常、病気感染に対する抵抗の減少など、重大な障害を引き起こす原因になります。イカをはじめとする魚介類の脂肪は、陸生生物の脂肪と異なり、不飽和脂肪酸を多く含んでいるという特徴があります。

イカイカQ&A④

Q. イカにタンパク質はどれくらい含まれているの？

A. イカのタンパク質は加工しても壊れにくい筋原繊維タンパク質の割合が多いため、加工品にも良質なタンパク質が豊富に残っています。

●タンパク質比較表 (100gあたり)

食品の種類	タンパク質
いかくん	30g
さきいか	47.5g
ポテトチップス	4g
揚げせんべい	4g
ビスケット	9.5g
チョコレート	8g

(上記の数字は目安です。)

Q. コラーゲンって本当に美容にいいの？

A. イカに含まれるタンパク質の中で、特に重要なのがコラーゲン。人体を構成するタンパク質の約1/3を占め、その約70%が皮膚に含まれています。つまりコラーゲンはお肌の原料といえます。

美しいお肌は良質なコラーゲンを摂取することから始まるといってもいいほどです。

Q. イカは本当に消化がいいの？

A. 噛んでも噛んでも口に残るとい印象が強いイカ。でもその消化率は意外と高いのです。イカの加工品というと水分の量が少なく硬く感じられますが他の魚介類と大きな差はありません。イカは消化率が高く、良質なタンパク質の有効な供給源といえるでしょう。

●魚介類の消化率 (%)

スルメイカ (ゆでたもの)	93.5
スルメ (皮つき)	90.0
ミガキニシン (肉)	96.0
スケトウタラ (肉)	96.0
カレイ (ゆでたもの)	94.0

イカイカQ&A⑤

Q. タウリンってとんなことにいいの？

A. イカのエキス成分のひとつであるタウリンは、アミノ酸の一種でこんな効果があるといわれています。

●疲労回復・強壮作用

疲れがとれやすくなるといわれています。

●血中コレステロール値の低下

タウリンは、血中のコレステロール値を下げ、動脈硬化などの成人病 (生活習慣病) を予防する効果があるといわれています。

●肝機能の強化

肝臓の解毒作用を強化するといわれています。

●高血圧の正常化

興奮するときに分泌される血圧上昇物質を抑えて血圧を正常に保つといわれています。

●眼精疲労回復

紫外線やOA機器などによる目の疲れや、弱った視力を回復するなどの効果があるといわれています。

タウリン含有量(100gあたり)

カツオ	16mg
マアジ	75mg
マダイ	138mg
クルマエビ	150mg
あたりめ	938mg

Q. DHA、EPAってどんなはたらきをするの？

A. イカの脂質を構成している脂肪酸の種類にDHA、EPAがあります。

DHA (ドコサヘキサエン酸) は目にいいことが報告されています。赤血球中のDHAの量と視覚の鋭敏さは比例しているという実験データもあるほどです。また、DHAが学習能、行動にも影響を及ぼすことが推測されるなど、今後の詳細な研究が待たれるところです。

EPA (エイコサペンタエン酸) は血液の物性を改善するはたらきがあるといわれ、血栓症や動脈硬化症に対する抵抗力、血圧低下作用、抗炎症作用などが報告されています。

イカイカQ&A⑥

Q. よく噛むことにどんな効果があるの？

A. 噛むという行為はあごや顔の筋肉を使って行われます。同時に舌が食べているものの硬さを感じ、その情報は脳皮質へ送られます。つまり噛むこと自体が脳を刺激することにつながるのです。マウスを使った実験では、固い餌を食べている時の脳内温度の上昇は、粉状の食べ物や餌を食べているときの約2倍高いということが報告されています。

これは噛むことによる刺激が脳の活動を活性化していると考えられています。さらにその刺激が脳神経細胞の結合部分 (シナプス) の機能維持や、新たなシナプスの形成にも役立つという報告もあり、老化防止の観点からも噛むことの重要性は注目を集めています。

また、噛むことによる刺激は脳の覚醒効果をもたらすともいわれています。例えば、クルマの運転中や仕事中等に、急に眠気がおそってきた時に、さきいかを噛むといった対処も考えられます。

Q. 噛むことは頭だけでなく、身体にもいいの？

A. 柔らかい食品が好まれ、堅いものを敬遠する食生活の変化は、若い年代のあごの発達を妨げる原因の1つといわれています。成長期に噛むことによる刺激が不足すると、顎の骨の発達が遅れ、顎の筋力も十分に発達しないために顎がうまく支えられず、噛み合わせが悪くなり、歯や歯肉にも悪い影響が出るとされています。この対策として福島町は、子ども達の健全な成長を願い給食のおやつとしてスルメ (スルメガム) を取り入れています。

スルメは噛む回数が多いと唾液の量も増え、そのことで唾液中の抗体による免疫反応が活発になるといってはたらきも報告されています。イカを食べることが、私たちの健康維持にどれほど役立っているかわかりただけでしようか。

