

イカ健康効果

鎌倉女子大学名誉教授
医学博士 成瀬宇平

イカの特徴：**低カロリー** -、**高タンパク**、**高ミネラル**の海の健康食材の王様

イカの部分名称：

エンペラ(ヒレ)、胴、肝(肝臓)、墨袋、中骨、漏斗(トンビ、口、軟骨)、下足

イカの種類：

スルメイカ、アオリイカ、剣先(アカ)イカ、モンゴウ(コウ)イカ

注目情報：イカの成分に、体内のエネルギー消費を増やし、体重や体脂肪を減少させる効果があることがわかった。(ナポリ大学)
(イカには、タウリンが多く含まれる)

* タウリン投与による体重・体脂肪の変化 (マウスの実験)

	タウリン投与前	タウリン 2 週間投与後	
体重	100	70	30%減
体脂肪	100	50	50%減

まだ実験段階であるが、イカに含まれるタウリンは、細胞に含まれる脂肪の燃焼の引き金になり、脂肪を燃焼させて蓄積を抑える、もしくは脂肪そのものを減らすことが最近判ってきた。

イカの最新健康効果

*** 肥満予防 * 美肌効果 * ガン予防 * 血圧安定**

ただし、この効果を活かすには、イカのどの部分をどうやって食べるかを知ることが大切である。

1 肥満予防

- * **脂肪の燃焼を促し**、体重・体脂肪を減らすイカの注目成分は“タウリン”であり、この他にも、**肝機能強化・心臓強化**などの健康効果がある。
- * イカに含まれる機能性成分“タウリン”の効果を十分に活かすには、イカのどの部分をどうやって食べるかが大切である。

- * 肥満予防成分“**タウリン**”が最も多く含まれている部分は、エンペラ、胴、ゲソの中で、・・・の**ゲソ(下足)**

理由は、魚もそうであるが、よく動かすところには栄養成分や機能性成分が非常に多い。イカの場合はゲソを良く動かすので、タウリン、その他のうま味成分がそこに濃縮されている。

肥満予防のためには、モンゴウイカのゲソを、あまり火を通さず和え物で食べる。3日に1回、3本ほど食べると良い。

- * 肥満を予防するお勧め料理：イカゲソの三色和え（ゴマ和え、梅肉和え、ネギ味噌和え）

注意：タウリンは熱に弱いのであまり加熱しない。さっと茹でるか焼く。

- * タウリン含有量の比較（100g中mg）

コウ(モンゴウ)イカ：1212、カキ：1198、ホタテ：1006、マグロ血合い：954

2 美肌効果

- * イカなどに含まれる“**フィッシュコラ - ゲン**”は吸収が良く、摂取すると皮膚の再生が活発になることが判った。フィッシュコラーゲンは、イカの皮の部分に多い。

80代の人にフィッシュコラーゲンを投与し、投与前と投与後を比較してみた。

投与前の皮膚再生因子（ヒドロキシプロリン）の血中濃度100%とした場合、投与2週間後のヒドロキシプロリンの血中濃度は157%となった。

- * 美肌成分フィッシュコラ - ゲンが多いのは、イカの**胴の部分**。

ただし、**皮をむかないで加熱**することがポイント。加熱した方が柔らかくなるので体に入ってから分解吸収されやすい。一方、豚や牛のコラ - ゲンは分解吸収が遅い。

- * イカで美肌をつくる。

イカの皮に横に切れ目を入れ、料理前に1時間牛乳に漬けておくと皮も肉も柔らかくなる。

牛乳はコロイド状で水をたくさん含んでいるので、イカをつけると保水性がよくなる。従って、後で加熱した時に柔らかくなりやすい。

- * イカの皮膚再生効果を活かすには、ビタミンCと鉄分を含む食材と一緒に摂ることが大事である。おすすめの食材は、ジャガイモである。ジャガイモのビタミンCや鉄

分は周りが澱粉でかこまれているので、加熱しても安定した形で存在している。

- * コラーゲンを生成するにはビタミン C や鉄分が必要で、ジャガイモと一緒に摂る。
イカの肝と煮るとさらに効果的。肝（キモ）には鉄分もあるし、銅も含まれている。
造血作用にはこの銅が必要である。従って、キモから銅を摂ることにより血液の流れが良くなる。血液の流れが良くなれば血液がサラサラとなり、血圧の上昇も抑えられる。
- * イカで美肌をつくるには、皮つきのイカの胴とジャガイモをイカのキモと一緒に煮るとさらに効果的である。
キモに含まれるミネラルの銅が血行を促進して皮膚再生を促す。

* 美肌をつくるイカジャガのレシピ

材料 4 人分 ・イカ 1 杯 ・イカの肝 適量 ・ジャガイモ 中 2 個
 ・水 1 カップ ・砂糖・酒 各大匙 1/2 ・みりん 大匙 1/2
 ・しょう油 大さじ 1/2

作り方

- 1) ジャガイモを水、砂糖、酒で煮る。
- 2) ジャガイモに火が通ったら弱火にして、イカ、みりん、しょう油、イカの肝を入れてイカに火が通ったら完成。
イカに火を通しすぎると硬くなるので注意

3 ガン予防

注目情報：イカの成分“ペプチドグリカン”に免疫力を 8 倍高めてガン細胞をやっつける効果があることがわかった。これは**抗がん剤インタ - フェロン**と**同等の効果**である。
(弘前大)

ガンに対抗する免疫力を 8 倍高めるペプチドグリカンは、**イカの墨**に含まれている。

- * イカ墨の“ペプチドグリカン”は、アミノ酸がいくつかつながった“ペプチド”と、“コタノール”という糖分が結合したものである。
この中に免疫能力を高める働きがあることが明らかになった。その免疫能力が約 8 倍になるマクロファージである。
- * イカの墨でイカ、**ニラ**、**豚肉**を煮て、**イカ墨汁**として食べると効果バツグン！
理由は、ニラのアリシンや豚肉のアミノ酸にもがんを予防する効果があるからで

ある。

* **がんを予防するイカ墨汁のレシピ**

材料 4人分 ・イカ 1尾、 ・豚バラ肉 80g ・ニラ 30g
・酒 大匙2 ・カツオだし 4カップ ・塩 小匙1
・イカ墨 1尾分

作り方 かつおだしにひと口大に切った豚肉と酒を入れ、ひと煮立ちする。
中火にして、切ったイカとニラと塩を入れる。
イカに火が通ったら火を止め、イカ墨を入れる。

- * イカ墨汁を3日に1回、お椀に1杯食べる。イカ墨汁には脳を活性化する成分も含まれているので、だるさなどを改善する。
沖縄ではクスイムン（薬喰い）として、病気のときにイカ墨汁を飲む習慣がある。

4 血圧安定

注目情報：イカの成分の **型キチンキトサン**(イカキトサン)は体内への吸収率が良く**血圧安定**などの健康効果が高いことが判った。(愛媛大学医学部)

- * イカの中骨にあるキチンは柔らかく、酵素による分解率が高く吸収がよい。カニのキチンの3倍の吸収率。
- * イカで血圧安定
血圧を安定させる“イカキトサン”は、スルメイカの中骨の部分に多く含まれている。
- * スルメイカの中骨はトンビ(固い部分は取り除いた軟骨)と一緒に包丁でミンチにして冷凍保存しておく

“キチンキトサン”の血中塩素に及ぼす影響
- * 食後血中塩素濃度は、食後1時間後にキチンキトサンありとなしでは5%の差がある。
キチンを摂った人は血液中の塩分濃度がキチンを摂らない人よりずっと少ない。
- * 冷凍しておいた中骨軟骨ミンチを解凍して、小匙1杯みそ汁・炒め物・揚げ物の衣など加熱料理に加えて、3日に1回食べるようにする。
ミンチをみそ汁・炒め物・揚げものに入れるのも良い。