

# かつしか知っ得メモ

今月の食材

## ホタルイカ

普段は 200~700mの深海に生息しているが、産卵期は夜間に海面近くまで浮上する。

旬：4月前後（産卵期の直前）

主な産地：兵庫県、富山県など

腹部などに発光器がある。富山湾では夜間の漁で網にかかったホタルイカが青白く発光する幻想的な様子を見学するため、期間限定で観光船が運航されている。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



### ホタルイカの春パスタ

#### 材料(2人分)

- ・パスタ 200g
- ・ホタルイカ(ボイル) 15杯
- ・菜の花 150g
- ・にんにく、鷹の爪 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩、コショウ 適量

#### 作り方

- ① ホタルイカは目・口ばし・軟骨を取り、菜の花はさつと茹でて3センチ位に切る。
- ② たっぷりの湯に塩を入れ、パスタを茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく(みじん切り)、鷹の爪(小口切り)を入れて火にかけ香りを出し、次に①を入れ軽く炒める。
- ④ ③に茹であがった②と塩、コショウを加え軽く混ぜ合わせて皿に盛る。



## 朝ごはん

葛飾区食育(食生活)実態調査(平成26年)では朝食を毎日食べる方が76%という結果でした。

朝ごはんは健康な生活を送る基本です。新年度を元気にスタートさせるため早起きして朝ごはんを食べましょう!!

《こんな方には特におすすめ!》

### 1.午前中ボーッとすることが多い方!



朝は脳と体のためのエネルギーが不足しています。朝ごはんは1日を元気に過ごす活動源です。

### 2.午前中集中力が無く、イライラする方!



脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖。集中力アップに朝ごはん(ブドウ糖のもとになる糖質)がとても大事です。

### 3.体重が気になる方!



朝ごはんを食べると、胃腸の活動や体温上昇によりエネルギーが消費されるので、太りにくくなります。

### 4.毎日のお通じが気になる方!

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなり、1日すっきり過ごせます。

