

# 「かき」は海のミルク

かきは、海のミルクと呼ばれるように、栄養価の高い食品です。その柔らかい肉は消化がよく、体に大切なビタミン、銅・鉄・マンガン・ヨードなどのミネラルやグリコーゲン等を多く含んでいるので、理想的な食品といえます。



良質な  
**タンパク質**

## からだの基礎となる重要栄養素

ひとの体の基礎となる良質なタンパク質を多く含み、卵などに劣らぬ栄養価を持っています。

**A C D**  
ニコチン酸  
**B<sub>1</sub> B<sub>2</sub>**  
ビタミン類

## 体の調子を整える

体の調子を整える働きがあるビタミン類が豊富で、特に水産物に少ないビタミンB<sub>2</sub>が多く含まれています。



**Ca Fe Mn**  
**Cu Zn ヨード**  
ミネラル分

## 不足しがちな栄養素

かきの中には一般の食品の中で不足しがちなカルシウム、鉄、亜鉛、マンガン、銅、ヨードなどのミネラル分が豊富に含まれています。

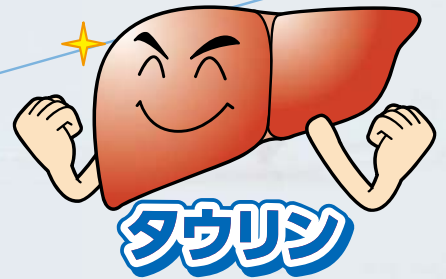


**グリコーゲン**

## おいしさの秘密

グリコーゲンは筋肉を動かす時のエネルギーとなるもので、心臓、肝臓、脾臓の働きを促進します。かきの中には10~20%のグリコーゲンが含まれており、それがかきの美味しさにつながっています。

晩冬から初春にかけての時期はグリコーゲンが増加し、かきの身も充実します。



**タウリン**

## コレステロール低下

タウリンには血液中のコレステロールの低下・肝臓の解毒作用の促進、インシュリンの分泌作用を促進させる働きがあり、一般的に、かき100gの中に約1000mgのタウリンが含まれています。

