

赤酢飯－ミズダコ

タコ類には「タウリン」が豊富であることはなんとなく知っていた。そこで「タウリン△タコ」で検索してみると、先頭に「農林水産省」－「消費者相談」－「タウリンとはどのような栄養素ですか。また、体によいとのことですが、働きを教えてください。」と知りたい内容と合致し、興味深い情報が掲載されていたので抜粋の上、紹介しよう。



- 1) 水溶性なので、汁ごととれる鍋物やスープ等に利用すると有効に摂取できる。
- 2) 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす。
- 3) 肝臓の解毒能力を強化。アルコール障害にも効果的。
- 4) インスリン分泌を促進し糖尿病の予防・治療に有効。

とのこと。以上抜粋。その他「体に良い」情報については、該当ページを参照ください。

結論 1) ミズダコは茹でずに「生」で摂取した方が断然効果的である。

結論 2) ミズダコを摂取するより、飲まない（アルコール）・過食しない方が体に良い。

結論 3) どうしても飲みたい場合は、ミズダコの生（握り）を摂取すると効果的。

結論 4) 当握りは（通常の）白酢飯より赤（酒粕）酢飯の方が格段に「美味しい」。