

海の恵み、海藻

日本人が昔から食べてきた海藻。身近な食品ですが、意外と食卓に上がることは少ないのではないのでしょうか。

海藻には食物繊維が豊富なのはもちろんのこと、ミネラル、ビタミンもたっぷりなのです。

では、海藻について少し勉強してみましょう。

★海藻は3種類★

【緑藻類】

アオサ、アオノリ、ミルなど。きれいな緑色をしたもの。マグネシウムや鉄、銅、アルミニウムなどが豊富。

【褐藻類】

ワカメ、ヒジキ、コンブ、モズクなど。茶色がかった緑色をしている。カルシウム、カリウム、リンなどのミネラル、血中コレステロールの低下や高血圧の予防に効果的なアルギン酸を豊富に含む。

【紅藻類】

テングサ、アマノリなど。ほかの海藻に比べるとミネラルの含有量は少なめだが、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCが多い。



その他、水溶性の食物繊維も豊富に含まれています。

★2gの食物繊維をとるには・・・？

乾燥ヒジキ 4g

乾燥ワカメ 5g

サツマイモ 86g (約1/4本)

人参 78g (約1/2本)

★カルシウムも豊富！

ヒジキに含まれるカルシウムは、マイワシの丸干しやゴマと同じくらいあります。普通の牛乳の10倍にもなります。

いろいろな食品からとるのがベストだと考えれば、海藻も取り入れていきたいですね。

脇役になりがちな海藻ですが、中にはたくさんの栄養素が含まれています。

だからといって、海藻を一度に大量に食べればよいということではなく、無理なく続けることが一番大切です。

乾燥されたものは保存もきき、価格も安く、手軽に使えるものが多いので、お味噌汁の具や酢の物、サラダのトッピングなどとして、少しずつメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。