

クリニックレポート

今月の話題：海藻

一年中食べることのできる海藻ですが、冬から春に旬をむかえます。

海藻は、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富なことから、「海の野菜」といわれています。そのなかでも特にタンパク質の含有量が多いのは、「海の大豆」といわれているように、タンパク質の含有量が穀物なみで、栄養満点の食材なのです。

いつもの食卓に、海藻をプラス1とりいれていただき、健康効果を実感してください。

アルギン酸(食物繊維)

水溶性食物繊維であるアルギン酸は、便秘を改善し腸内の環境を整えます。

また、コレステロールを排泄する作用を持つことから動脈硬化の予防になるといわれています。

フコイダン(食物繊維)

がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化することで、免疫力が高まるとされています。

他にも、胃粘膜の保護やピロリ菌の除去効果もあります。

ミネラル

骨や歯をはじめ精神的なストレスを和らげる効果のあるカルシウムや、ナトリウムとのイオンバランスを保ち血圧の正常化や利尿効果の働きがあるカリウムが含まれています。

ビタミン

目の健康や免疫、成長などに関係のあるビタミンAや、抗酸化作用のあるビタミンC、精神安定や代謝に必要なビタミンB群も多く含まれています。



海藻にはたくさんの種類があり、含まれるビタミン・ミネラルの量はそれぞれ違います。同じ海藻を多量に摂取するのではなく、「のり」「わかめ」「昆布」「ひじき」「もずく」等、いろいろな海藻を、数種類ずつ継続的に取り入れていただくほうが、様々なミネラルがとれ効果的です。

料理するのはなかなか難しいという方も、「乾燥わかめ」や「とろろ昆布」など手軽に使えるもの、一食分ずつカップに入った「もずく」や「めかぶ」などもあります。ぜひ、ご活用ください。