

人は食べたものでできている

11月の食材 食物繊維たっぷり、
血管を丈夫にする食材

昆布

You are what you eat.



昆布の主な栄養素

藻類/(こんぶ類)/りしりこんぶ/素干し、100gあたり

エネルギー…138kcal	レチノール活性当量…71 μ g
たんぱく質…8.0g	α トコフェロール…1.0mg
脂質…2.0g	ビタミンK…110 μ g
炭水化物…56.5g	ビタミンB ₁ …0.8mg
ナトリウム…2700mg	ビタミンB ₂ …0.35mg
カリウム…5300mg	ナイアシン…2.0mg
カルシウム…760mg	ビタミンB ₆ …0.02mg
マグネシウム…540mg	葉酸…170 μ g
リン…240mg	パントテン酸…0.24mg
鉄…2.4mg	ビタミンC…15mg
亜鉛…1.0mg	食物繊維…31.4g
銅…0.05mg	
マンガン…0.22mg	
β カロテン…850 μ g	

※「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」から引用

■塩分を効率よく排出し、 高血圧や動脈硬化を予防

昆布ほどさまざまな場面で日本人の胃袋を喜ばせる食材はないかもしれませんが、昆布にはうま味成分のグルタミン酸が豊富でよい出汁が出ます。また、縁起のいい食べ物として結婚式やお正月料理にも欠かせません。

日本の昆布は約9割が北海道産、利尻昆布、日高昆布、羅臼昆布、真昆布、長昆布などがあります。昆布の成分の1/3は食物繊維、善玉菌を増やし整腸効果が期待できます。独特のねばり成分はアルギン酸やフコイタンという海藻特有の水溶性の食物繊維で、過剰摂取しがちな塩分を排出し、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。フコイタンは免疫力を高める作用があるともいわれ、近年医学界でも注目を集めているのです。

また、褐色の色素成分フコキサンチンは脂肪を小さくして、肥満を予防する効果があります。水に溶けない栄養素ですので、昆布だしには含まれません。だしに昆布を使ったら、その昆布もぜひ食べてください。

■ミネラルが豊富で、酸性に 傾きがちな体内環境を整える

昆布はミネラルの宝庫と言われ、なんと20種類ものミネラルが入っています。人体の必須ミネラルは16種類ですが、昆布には15種類の必須ミネラルが入っています。ナトリウム、カ

保存方法

湿気を避け、乾燥したところに保存しましょう。使いやすい長さに切って、缶やビンなどに入れておくのも使いやすく便利です。

酢に漬けると健康効果がさらにアップ！

酢に昆布を漬けて、一晩置くだけでできる昆布酢。昆布に豊富なカルシウムは普通なら吸収されにくいのですが、酢酸と結びつくと酢酸カルシウムになって吸収率が50%もアップします。酢との相乗効果で、内臓脂肪を減らしてダイエットをサポート、さらに食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。

ルシウム、マグネシウム、カリウム、リンなどの主要ミネラルはもちろん、鉄、銅、ヨウ素、亜鉛、マンガンといった微量ミネラルもたくさん含まれています。さらに、他の食品と比べ吸収率が高く身体に吸収されやすいのです。現代人は肉や加工食品などの酸性食品の摂取が増え、からだは酸性に傾きがちです。健康な状態を維持するために酸性食品とアルカリ性食品をバランスよく摂取することが欠かせません。アルカリ性食品の昆布を食べて、健康な体を維持しましょう。必要な栄養素がいろいろ含まれながらも低カロリーの昆布はヘルシーでまさに健康維持にうってつけの食材ですね。