

You are what you eat.



イラスト：吉村友

藻類／あまのり／焼きのり
可食部100g当たりの栄養成分

エネルギー	297kcal	体や体の組織を動かす
水分	2.3g	
タンパク質	41.4g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	3.7g	エネルギー源
ナトリウム	530mg	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	2400mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	280mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	300mg	骨の重要な構成成分
鉄	11.0mg	赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶ
食物繊維総量	36.0g	便秘やガンなどを防ぐ
ビタミンB ₁	0.69mg	疲労回復や精神を安定させる
ビタミンB ₂	2.33mg	皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生
ビタミンC	210mg	皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠
ヨウ素	2100μg	胎児の発育や代謝を司る甲状腺ホルモンの原料

出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

■ 生海苔は日本人しか
食べられない!?

お寿司やおにぎり、お弁当をはじめ、さまざまな場面で活躍している海苔。実は主に佃煮やお味噌汁の具として食べられる生海苔を消化できるのは世界の中で日本人だけです。厳密には2010年にフランスの微生物学研究会が「生海苔の成分を分解できるバクテリアを腸内に宿しているのは日本人だけ」という発表をしました。日本人は、古くから生海苔や貝類を食べていた歴史があり、その数百年にわたる食生活のおかげで体内にバクテリアを保有できるようになったのです。それでは日本人以外は海苔を食べられないのでしょうか？実は、生海苔を火であぶることで、腸内にバクテリアを宿していなくても消化できるようになります。そのため、焼き海苔であれば全世界の人が食べることができるのです。

■ 便秘解消にも！
約3分の1が食物繊維

海苔はなんと約3分の1が食物繊維です。野菜に多く含まれているものは異なり柔らかい食物繊維なので、体にやさしく消化を促してくれまします。また、海の栄養をたっぷり含んでいる海苔からは、ヨウ素、ビタミン、

鉄分、ミネラル、カルシウム、アミノ酸といった栄養素も摂取できます。ヨウ素は海産物に多く含まれている栄養素で、甲状腺ホルモンを合成する働きがあります。体の代謝をはじめとする重要な機能を調節しており、発育や成長に大きく影響します。その他、全型の海苔（19 x 21 cm）1枚で成人女性が1日に必要なビタミンB₁、B₂の必要量の3分の1を摂取できます。糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるので、食欲がないときや疲れやすいときに食べることで疲労回復にも効果的です。

食卓の主役になることはありませんが、副菜にトッピングしたり、朝食時にご飯のお供にしたりすることで、バランスの良い食事にする事ができます。他の食材と同様、食べ過ぎはかえって体に悪く、推奨される1日の摂取量は全型の海苔2枚分です。

保存方法

すぐに湿気ってしまう海苔ですが、常温保存よりも冷蔵庫で保存した方が湿気にくくなります。もし湿気ってしまった場合、火であぶることで元に戻ります。熱しても海苔の栄養素は大きく変わりません。