

岩手県は収穫量トップクラス！

知って納得♪カラダ喜ぶ海藻の栄養

3月頃から収穫が始まる「わかめ」は、岩手県の春の始まりを教えてくれる旬の食材です。総務省の家計調査によると品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（平成30年～令和2年平均）において、盛岡市のわかめの消費量は全国1位となっております。

わかめをはじめとした海藻は、美味しいだけでなくカラダに良いことがたくさんあります。今回は海藻についてご紹介します。

海藻に多く含まれる栄養素とはたらき

食物繊維

海藻に多く含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌の割合を増やし腸内環境を整えるはたらきがあります。また、血液中のコレステロールの低下や、食後血糖の急激な上昇を抑えるなど、生活習慣病を予防するはたらきがあります。

海藻の中でも、特にもずくやめかぶに多く含まれるフコイダンという食物繊維は、細菌やウイルスと戦ってくれる細胞を活性化するはたらきがあります。



カリウム

海苔やひじきをはじめとした海藻に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを尿中に排泄するはたらきがあり、食塩の摂り過ぎによる高血圧を防ぐ効果があります。

また、心臓や筋肉の機能を正常に保つはたらきがあります。



カルシウム

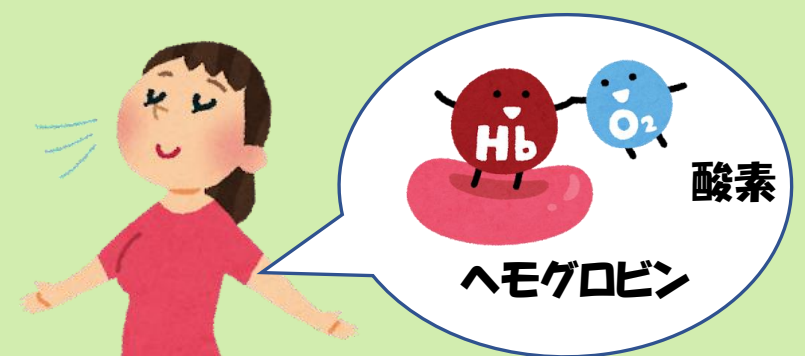
海藻にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫に保つために必要なのももちろんのこと、筋肉の収縮をスムーズにするはたらきがあります。



鉄

海苔やひじきなどには鉄が多く含まれています。鉄は赤血球中の「ヘモグロビン」の材料となります。

ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶはたらきをしています。



海藻を美味しく健康に活かすレシピ

ひじきとパプリカのサラダ



材料(4人分)

芽ひじき (乾燥)	6 g
赤パプリカ	60 g
黄パプリカ	60 g
ブロッコリー	100 g
ライトツナ缶 (水煮)	40 g
★ ぽん酢しょうゆ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
白すりごま	小さじ2

【作り方】

- ① 芽ひじきを20分程水で戻し、軽く水洗いする。茹でて水で冷やしザルにあげ、水をきっておく。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、パプリカは種を除いた後、薄い千切りにする。
- ③ ②を茹で、水で冷やしザルにあげて水をきっておく。
- ④ ツナ缶の汁をきる。
- ⑤ ボウルで★の調味料と①、③、④を混ぜ合わせる。

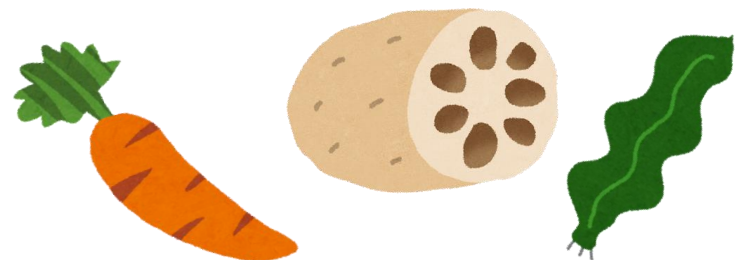
海藻に含まれる鉄分は、パプリカなどに含まれるビタミンCと一緒にすることで吸収率がアップします。



(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
65kcal	3.8g	3.8g	44mg	0.7mg	2.6g	0.6g

すき昆布のきんぴら



材料(4人分)

塩昆布	12 g
すき昆布 (乾燥)	12 g
れんこん	160 g
にんじん	40 g
★ 酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ2

【作り方】

- ① すき昆布を15分程水で戻し、水をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② れんこんは皮を剥き、薄くいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油をしき、②を炒め、①を加える。
- ④ 全体に油が回ったら、塩昆布と★、白いりごまを加え、食材に火がとおるまで炒める。

昆布のうま味成分を活かした食物繊維たっぷりの美味しい一品です♪



(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
102kcal	1.8g	3.8g	56mg	0.7mg	2.4g	0.7g