

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
6月の月齢
上弦 6/1
満月 6/9
下弦 6/17
新月 6/24



海藻のミネラルパワー

海の緑黄色野菜・海藻



海藻にはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。中でも、カリウム、カルシウムなどのアルカリ性ミネラルを多く含む血液の浄化を助けます。まさに海の緑黄色野菜といえます。

日本の土壌は火山灰質でミネラルが少なく、野菜や穀物から摂れるミネラルの量は限られています。そこで四方を海に囲まれた日本では、昔から食事の中に海藻を取り入れてきましたが、最近では年々消費量が減っているようです。

今回は生活習慣病の予防をはじめさまざまな体の不調の改善に役立つ海藻について取り上げたいと思います。

昆布の成分

昆布は成長や発育にかかわるホルモンの分泌を促進するヨードが多く含まれ、子どもの成長期に欠かせません。また、新陳代謝を盛んにする働きもあり、不足すると肥満や甲状腺腫を起こし、疲れやすくなります。

昆布の独特のヌメリ成分は、アルギン酸という水溶性の食物繊維です。整腸作用があり、高血圧・動脈硬化の予防やカドミウ

ムや水銀などの有害重金属を体外に排出する働きもあります。

昆布の効用

以前、海藻ががん細胞の増殖防止に有効である、との実験結果が報告されて話題になりましたが、海藻のなかでもとくに昆布に制がん効果が高いことがわかっています。これは昆布に含まれる豊富な食物繊維やヨード、カロチン、ビタミンC、それに免疫増強や抗腫瘍作用のあるアルギン酸、フコイタンなどの多糖類の働きと思われる。北里大学の山本一郎元教授らの実験によると、がんの予防には一日八グラムの海藻を摂るとよいそうで、これは海苔なら三枚、昆布なら葉書の半分くらいの大きさです。

昆布は椎茸や大豆などの山の幸との相性がよく、煮合わせると互いから旨みが引き出されて早く煮え、味もおいしくなります。北の寒いところで育つ肉厚の昆布ほど薬効が高まります。

ヒジキの効用

ヒジキには、特に日本人に不足しがちなカルシウムが牛乳の十四倍も含まれています。

血液中のカルシウムが不足すると、イライラしたり、ストレスがたまりやすくなり

ます。また、カルシウムは骨粗しょう症やがんの予防にもなくてはならないミネラルです。ただし、カルシウムの吸収にはマグネシウムとのバランスが大切で、その割合はおよそ二対一といわれています。ヒジキには、マグネシウムがまさにこのバランスで含まれています。他にも、ヒジキには女性に不足しがちな鉄分が、ほうれん草の十五倍も含まれていて貧血の予防、動機やめまいなどの不調に強い味方となります。特に玄界灘などの荒海に育つ弾力性に富んだヒジキほど薬効が高まります。

そのほかの海藻の働き

海藻はビタミンのなかでもとくにカロチンの含有量が多く、海苔のカロチンは人参の三倍以上もあります。このカロチンは海苔に豊富に含まれるビタミンCと連携して体の酸化を抑え、老化を防いでくれます。また、天日に干した海藻はミネラルやビタミンが大幅にアップすることがわかっています。生わかめのカルシウム量は百グラムあたり百ミリグラムですが、干したわかめでは、百グラム中に九六〇ミリグラムと約十倍になります。

このほかにも海藻にはアラメやテングサなどたくさん種類がありますが、どれも現代人に不足しがちなミネラル源として優れ、浄血と造血の両方から体をフォローしてくれれます。毎日少しずつ食卓にのせたいものです。

海の緑黄色野菜でミネラル補給！

現代は野菜のミネラル分の減少や食生活の乱れ（加工食品・添加物の摂り過ぎ）、発汗などにより多くの方がミネラル不足に陥っています。海藻にはビタミン、ミネラル、食物繊維をはじめ、不足しがちな鉄分やカルシウムなど様々な栄養成分を含んでおり、疲労回復や生活習慣病、骨粗しょう症、美肌におすすめです。ミネラル不足の解消に、ぜひ海藻を取り入れましょう！

カリカリこんぶ ミニ



原材料：昆布（島原産）

内容量：10g

価 格：367 円（税込）

***お得なサイズもあります。**

30g 648 円（税込）

天日乾燥した昆布を食べやすいサイズにカットしました。カルシウムやビタミンミネラルを含んでいるので、お子様のおやつやお酒のおつまみにおすすめです。

***小さくカットされているので、だしを取る時にも便利！**

味噌汁海苔



原材料：海苔（有明産）

内容量：20g

価 格：1,080 円（税込）

酸処理をしていないので、海苔本来の味が楽しめます。味噌汁やうどん、パスタなど麺類との相性がばっちり！和え物やサラダに混ぜても美味しくいただけます。

みんなのおやつ



原材料：自然栽培大根

（宮崎県産）

昆布（島原産）

内容量：28g

価 格：281 円（税込）

切り干し大根の甘みと昆布の塩気が絶妙なバランスで、かめばかむほど大根と昆布のうまみがお口の中に広がります。

簡単！味噌汁海苔の佃煮



<材料> 味噌汁海苔・みりん・醤油

生姜の絞り汁（お好みで、わさびも美味しい！）

<作り方>

①鍋に味噌汁海苔を入れ、ひたひたの水でふやかした後、弱火にかける。

②沸騰したら鍋に、みりん、醤油、生姜の絞り汁を適量入れ水分を飛ばします。

*市販のものには、白砂糖を含め添加物が多く含まれているので、手作りがおすすめです。

こぶ塩



原材料：昆布（島原産）

塩（天然天日塩）

内容量：30g

価 格：540 円（税込）

海のミネラルがぎゅっと詰まった調味料です。おにぎりや、サラダ、うどんなどのスープにお使いください。

こぶのりふりかけ



原材料：昆布（島原産）

海苔（有明産）

内容量：30g

価 格：648 円（税込）

昆布と海苔の旨味がぎゅっと詰まったふりかけです。不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を手軽に補えます。