

栄養だより



平成 29 年



こころの医療 たいようの丘ホスピタル

新緑が目まぶしい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は海藻についてのお話です。

日本人に古くから食されている海藻類は「ミネラルの宝庫」と呼ばれ、カルシウム、リン、亜鉛、ヨウ素などが多く含まれています。さらに、ビタミン類や食物繊維も豊富で低エネルギーな食材です。

☆実はあまり知られていない？海藻の旬

一年中採れるイメージのある海藻ですが、春～夏にかけてが旬だと言われています。海苔、わかめ、ひじきなどは春が一番おいしい季節です♪



“ネバネバ・ヌルヌル”パワー！！

昆布やわかめなど海藻のぬめり成分は、主にフコイダンやアルギン酸などの水溶性食物繊維です。



◇フコイダン

コレステロール値や血圧の上昇を抑制する効果や、さらに胃潰瘍や胃ガンの原因のひとつと言われるピロリ菌に吸着し、菌が胃壁に付着するのを防いだり、体の免疫力を高めてくれる働きがあります。

◇アルギン酸

コレステロール値や血糖値の上昇を抑制したり、便秘や下痢の解消、などの効果があります。

海藻のはたらき

- ・免疫力を高める
- ・動脈硬化を予防する
- ・高血圧を予防する
- ・骨粗しょう症を予防する
- ・貧血を予防する
- ・便秘・下痢を解消
- ・糖尿病を予防する