

# 海藻は体にいいの？～海藻の栄養のはなし～

## 海藻で夏をさわやかに！

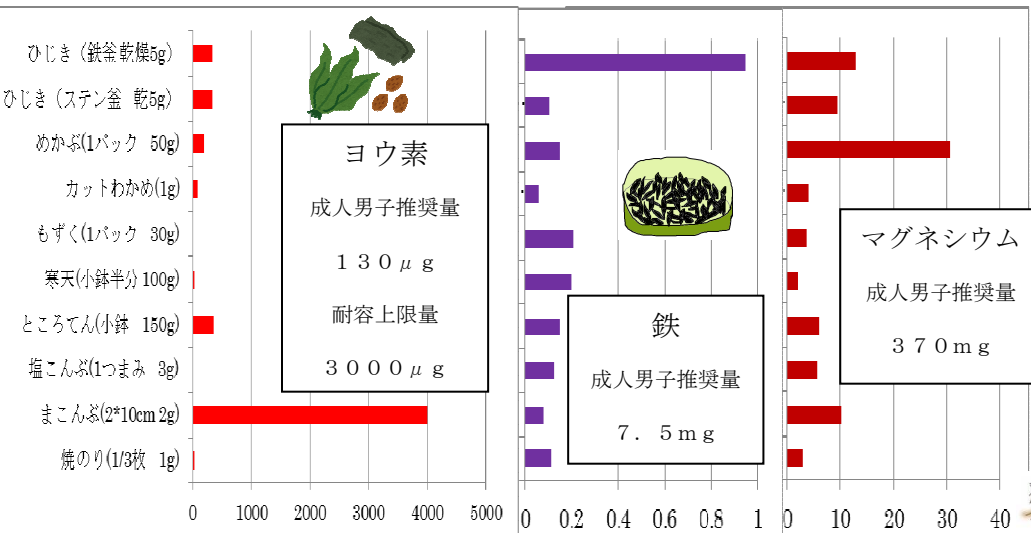
### ○ミネラルたっぷり！ヨウ素は甲状腺ホルモンの主原料

海で育つ海藻類は、血圧を下げるのに役立つカリウムやマグネシウムの他カルシウム・亜鉛・ヨウ素などのミネラルや食物繊維、多糖類のフコイダン・アミノペプチドなどの栄養素が含まれています。特にヨウ素（ヨード）は甲状腺ホルモンの主原料であり、新陳代謝を促します。子どもの場合には成長ホルモンとともに成長を促進するのでヨウ素は体になくはならないミネラルです。日本人に甲状腺腫が少ないのは、ヨウ素を十分に摂取しているからなのです。世界の多くの国ではヨウ素の摂取が不足なので、食塩や水にヨウ素を入れて摂取できるように工夫しています。一方で毎日多くの昆布を食べ続けるなどヨウ素を過剰に摂ると、甲状腺の働きが低下したり甲状腺腫になることもあります。この場合は特に昆布など海藻類からのヨウ素の摂りすぎをやめると自然に回復します。

### ○海藻のぬめりって体にいいの？

昆布やワカメなど褐藻類のぬめりは「フコイダン」という成分で、水溶性食物繊維の一種です。詳しい効能はいまだ研究中ではあるものの、胃潰瘍の原因となるピロリ菌が胃壁に付着するのを防いだり、胃がんの細胞が増えるのを抑える効果も期待されています。また、抗菌作用もあり、大腸菌の毒素排出を阻止するので梅雨～夏の時期に食中毒予防にはありがたい成分です。

さらに、ぬめりに含まれるアルギン酸はナトリウムを排出して血圧を正常に保ったり、血液中の悪玉コレステロールを吸着する効果も期待されています。栄養学的には海藻にはビタミンA・B1・B2・Cやミネラル（特にカルシウム）が豊富なので、食事が不規則な人や食べるものに偏りがある人におすすめしたい手軽な食材です。カロリーがほとんどないので体重管理したい人は特にうまく利用したい食材でもあります。



海藻名	利用する際の特徴や美味しいもの見分け方	栄養の特徴
コンブ	上品なダシに用いるマコンブやリシリコンブ、昆布巻などに使うミツイシコンブなどのコンブ属の他、粘り気の強いトロロコンブ属には、松前漬けに使うガゴメコンブなどがあります。肉厚で濃緑色がかった褐色のものが上質とされ、赤や黄色がかったものは味が落ちます。	グルタミン酸を主体としたうまみ成分、ミネラルは特にヨウ素を多く含む。コンブなどの褐藻類の粘調性は主に硫酸化多糖類のフコイダン由来。
ワカメ	波の荒いところのものがやわらかく品質が良いとされ、鳴門のワカメが有名。生ワカメは葉肉に厚みがあって、弾力のあるものがよい。基部は「めかぶ」として流通。	カルシウム、マグネシウム、水溶性食物繊維が豊富。
ノリ	初冬（新ノリ）から1月末（寒芽）が良品で、春になって出るバカ芽は香りも味も劣る。色は濡れたような黒色でツヤがあり、厚みが薄くしなやかなものが良い。	乾物の30-50%が蛋白質で、特に植物にまれなアミノ酸タウリンを含む。ビタミンA, B2, Cが豊富。
アラメ	三重県でほぼ全量生産。京都では末広がりの八の日に芽が出るように「あらめ（新芽）」がおきまり料理	たんぱく質、カルシウム、カロテンなどが豊富。
寒天（テングサ）	トコロテンの干物を黄檗山萬福寺の隠元禪師が「寒天」と命名。優良品は85℃以上で溶け、80℃以下で溶けるものは下等品。優良角寒天は0.3-0.4%の濃度で凝固する。虫もつかずに保存のきく重宝な乾物。	特殊な細菌以外には寒天を分解する細菌がない。つまり腸内細菌でも分解されないカロリーゼロの食材。食感を楽しむ。
ヒジキ	干しひじきは色が黒くツヤがあり、丸味のあるものがよい。昔からひじきを食べると長生きするとの話から敬老の日がひじきの日。水またはぬるま湯に30分～1時間漬け、よく洗ってから水気を切って調理。	カルシウムや鉄分が多い。最近のステンレス釜製は、従来の10分の1しか鉄分が含まれていないことが話題となりました。
モズク	粘液が透明なものが良い。糸状に細長く他の海藻に絡み付いて生息することから「藻つく」と呼ばれる。	ぬめり成分のフコイダンが主成分。

発行者：染井順一郎 ((公財)京都健康管理研究会 中央診療所 臨床研究センター 管理栄養士)  
河川八重子 ((独法)国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室 管理栄養士)