

## 侮ってはいけない!! わかめの健康パワー!

～日々の健康維持や便秘解消に大活躍～

### わかめの旬

1年を通して食べているわかめなので、わかめに旬の時期があることを知らない方も多いのではないのでしょうか。冬から春先にかけてが収穫頃で旬は春になります。11月頃に発芽して5月～6月頃に成熟しますが、若いほど味がいいとされているため3月～5月頃水揚げされます。日本各地の岩礁地帯に分布していますが、生産のほとんどが養殖です。都道府県別の水揚げ



量としましては1位宮城県、2位が岩手県とされています。日本人は世界で1番海藻を食べる民族と言われておりますし、日本人が1年間で食べるわかめの量は年間でおよそ10万トンとも言われています。もう日本の食卓の定番と言っても過言ではない存在です。

### わかめに含まれる主な栄養素

#### ◆ ヨウ素 ◆

わかめに含まれる栄養素として、まずあげられるのがヨウ素です。海水中にヨウ素が多く存在していることから、海水中のミネラルを吸収して育つわかめには、豊富にヨウ素が含まれています。身体の中に取り込まれたヨウ素は、甲状腺ホルモンの構成成分として使用され、たんぱく質の合成や細胞の活動、神経細胞の発達と身体の発育に必要な働きをしています。ただし、摂り過ぎると逆に甲状腺機能の低下や甲状腺腫、甲状腺中毒、体重減少、筋力低下などを引き起こす恐れがあるとも言われているため、毎日の摂取量には気を付けたいところです。成人男性の1日のヨウ素の摂取推奨量は130ugとされており、カットわかめ100g中に8500ugもの量のヨウ素が含まれているため、毎日お味噌汁に入れる程度でよいと思われれます。

#### ◆ カリウム ◆

わかめに含まれるミネラルのひとつであるカリウムには、主に細胞の浸透圧の調整を行う働きがあるとされています。カリウムとナトリウムは、体内で2:1の割合に保たれるようになっており、その割合を越えた分は、汗や尿などで排出されます。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、日ごろから塩分の多い食事を摂りがちな人にとって必要な栄養素です。

#### ◆ カルシウム・マグネシウム ◆

私たちの骨や歯などを形成するのに欠かせないカルシウムは、わかめにも多く含まれています。カルシウムは出血を止める役割をしたり、神経や筋肉の活動にも役立っています。マグネシウムもカルシウムと同じように私たちの骨や歯を形成するのに必要な栄養素のひとつです。他にも神経の興奮を抑えたり、エネルギーを作るサポート、血圧を維持する働きも担っています。

## わかめに含まれる食物繊維

わかめは食物繊維が豊富に含まれている食材のひとつです。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類に分けられますが、わかめに含まれる食物繊維は水溶性食物繊維になります。水溶性食物繊維には、糖の吸収をゆるやかにする働きやコレステロールを吸着し、体外に排出する働き、



体内のビフィズス菌を増やし腸内環境を良くする整腸効果などがあります。わかめのヌルヌルするものになるのは、アルギン酸とフコダインと呼ばれる食物繊維です。アルギン酸には、血中の余分なナトリウムを体外に追い出し、血圧を下げたり、腸内の消化酵素の働きを活発にして消化を促進させたり有害物質を体外に排出する作用があります。フコダインは海藻の表面を覆い守る役割を持っている食物繊維で、細菌やウイルスなどから身を守るための免疫力を高める作用があるとされていて、胃がんの原因とされるヘリコバクターピロリ菌を防ぐ働きがあります。

## わかめと一緒に食べると良い食材

今回、是非知って頂きたいのが、わかめにも「食べ合わせが良い物」そして「食べ合わせが悪い物」があるということです。例えば「ネギとわかめ」この2つの食材を組み合わせるのは実はあまりよくありません。残念なことにネギ、わかめそれぞれの成分の相性があまり良くないのです。ネギには「硫化アリル」という成分が含まれており、この硫化アリルがわかめの主成分であるカルシウムの吸収を妨げてしまいます。なので味のハーモニーとしては、ばっちりなのですが食べ合わせとしてはベストではないのです。次に「食べ合わせが良い物」を紹介致します。①豆腐…わかめのカルシウムが豆腐により吸収率がアップされます。②ほうれん草…血中のコレステロールの低下を促したり、心臓病予防にも効果的です。③油揚げ…油揚げにはたんぱく質が豊富に含まれており、こちらもカルシウムの吸収率をアップしてくれます。④ひじき…ひじきにもカルシウムが豊富に含まれています。海藻コンビで肌や歯を健康にしてくれます。⑤麩…麩にはミネラルやビタミンが豊富で、免疫力がアップします。食材の相性を知れば、しっかりとバランスよく栄養を摂取できます。それだけではなく、今までよりも効率よく摂ることができます。※今回ご紹介しました「ネギとわかめ」の食べ合わせも健康に害があるわけではありません。



## ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、 hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ薬局 西調布店  
TEL042-444-0300  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

