

わかめの栄養

わかめ (若芽)

「わかめ」として流通しているのは葉の部分。海水中でも紫外線を浴びて育つので、抗酸化物質のβ-カロテンやフコキサンチンが豊富。



茎わかめ

食物繊維が特に多く、歯ごたえがある。大半が漬物や煮物、おつまみなどに加工される。

めかぶ

ネバネバ成分のフコイダン、ヌルヌル成分のアルギン酸を豊富に含んでいる。

フコイダンは、ウイルスやがん細胞の増殖を防ぐことが動物実験で確認されており、私たちの体に備わっている免疫の働きをサポートすることが期待されています。

乾燥品や塩蔵品は生鮮野菜と異なり保存がきくので、常備しておけば野菜が品薄のときにも安心です！



現代の食生活で不足しがちな水溶性の食物繊維が豊富です！

アルギン酸はコレステロールや塩分と結びついて体外に排出する働きが確認されています！



わかめは手軽にとれる食材です。上手に利用されるといいと思います。