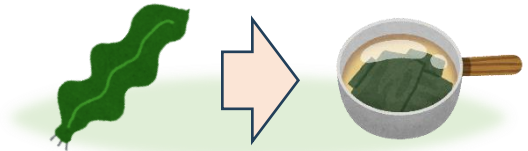


海藻と食物繊維

海藻は食物繊維の多い食品で高血糖予防に日々の食事に取り入れたい食品の一つです。

～海藻と食文化との関わり～

海藻との関わりは古く、縄文時代の遺跡や貝塚から海藻と思われる遺物が見つかったり、「万葉集」には海藻から塩を得る様子が描かれていたりします。また、江戸時代になると昆布から出汁をとる方法が考案されました。



～海藻に含まれる成分～

海藻には消化がされづらく粘り気がある食物繊維が多く含まれます。また、カルシウムや鉄などのミネラル分が多いことも特徴です。食物繊維は血糖値上昇の抑制だけでなく、整腸作用や血液中のコレステロール濃度の低下などの生理機能が明らかになっています。

～海藻の活用～

良く使われる海藻として「のり」と「わかめ」があります。「のり」はトッピングとして料理に振りかけたり、佃煮として食べたり、そのまま炙って食べるなど活用ができます。「ワカメ」は具材として和え物やサラダに使ったり、みそ汁やスープに使ったりできます。



出典：「ネイチャーウォッチングガイドブック 海藻 日本でみられる 388 種の生態写真+おしば標本」誠文堂新光社、「食品学各論」八千代出版、「E-ヘルスネット」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>、画像：「いらすとや」<https://www.irasutoya.com/>