

春が旬の生わかめで体の調子を整えよう!

~この時期ならではの新鮮な色と味が魅力!!~

春の恵み

長い冬が開けて、ようやく過ごしやすい暖かな季節になってきましたね。なんだか今年の冬は、色々あったおかげで少しだけ長く感じたのは私だけでしょうか。この時期になると、新たなスタートを切る学生や社会人の方が大勢いて、植物や動物も新たな息吹をもらすとてもいい季節です。新生活を始めると何かと忙しく、食事もおろそかになってしまいがちです。そこで今回は、この時に旬を迎えるわかめを、美味しくいただき、乱れがちな体調をしっかり整えていくために一緒に勉強していきましょう。



古くからわかめを食べてきた日本人



わかめは、縄文時代の遺跡から土器とともに発掘され、また『万葉集』には百首近く句が残されているように、古くから身近な海藻であり、春を告げる食べ物の一つでもありました。わかめを食用として食べる習慣は、意外にも日本と朝鮮半島、ヨーロッパの一部しかなく、韓国では、国民一人あたりの年間わかめ平均消費量は、日本の三倍と言われているそうです。

わかめは、元々「和海藻（ニギメ）」という名前で、「ニギメ」の若いものをわかめと呼ぶのですが、食用にしているのはほとんどこの若い部分なのでわかめと呼ばれるようになったといえます。最近では、茎わかめや芽かぶなどのコリコリとした食感が非常に人気で、スーパーなどでも市販されるようになっています。

注目されるヌルヌル成分や色素成分

わかめには食物繊維が多く含まれていますが、水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があります。特に水溶性食物繊維が多く、わかめのヌルヌルしたヌメリのもとになるもので、主にアルギン酸とフコイダンという多糖類が含まれています。

アルギン酸は、ナトリウムを体外に排出する働きをすることで、血圧の上昇を抑えることに役立ちます。また血液中のコレステロールの上昇を抑える働きや、腸内細菌のバランスを整える働き、有害物質を体外に排泄する働きなどもあると考えられています。

フコイダンは、海藻の表面が傷ついた時の修復や乾燥、傷などから細菌が入るのを保護する働きをしていると考えられています。フコイダンには血栓予防作用や、コレステロール低下作用、抗ウイルス作用、免疫細胞の活性を高め、がん細胞を死滅させるなど、抗がん作用があるのではないかと注目されています。最近では、インフルエンザの感染抑制に有効であることも分かっています。



わかめのおススメポイント

海藻には陸上の植物より多くミネラルが含まれています。栄養豊富なわかめは子供やお年寄りにもおススメですが、韓国では、特に出産後に食べると良いと言われています。

骨作りに役立つ

カルシウムを多く含んでおり、カルシウムの吸収を助けるリンも含むので、育ち盛りのお子様や、骨密度が低下しがちな高齢者のカルシウム不足を補うことができます。また、母乳分泌でも多くのカルシウムが必要となりますので、授乳期には摂取した方が良いでしょう。



精神の安定に作用



わかめに含まれる「ヨウ素（別名ヨード）」は、主に甲状腺ホルモンを作る材料です。ヨウ素が欠乏すると、精神異常、皮膚の乾燥やひび割れ、毛髪が傷んで薄くなるなどの症状が出るので、情緒が不安定になりがちです。出産後も髪の毛が痛みがちになり、急激なホルモンバランスの崩れや体の疲れから、積極的に摂りたい栄養素です。気分が沈みがちになる産後うつへの予防にも効果が期待できます。

便秘予防

わかめには食物繊維が多く含まれます。食物繊維は、腸の中で水を含んでふくらみ、便を柔らかくして量を増やし、腸の壁を刺激して排便を促します。こうして便秘を防ぐことで、免疫細胞が集まっている腸内環境を整えてくれるので、美容にも効果的です。また、出産後は腹圧をかけにくく、便秘になりがちですが、わかめに含まれる食物繊維が排便を促してくれます。



今しか味わえない生わかめの魅力

わかめは、そのままの生わかめと、加工品の塩漬けわかめ、乾燥わかめに分けられます。生わかめは早春が旬で、加工品のように長く保存はできませんが、歯ごたえや磯の香り、鮮やかな色等新鮮さが魅力です。生わかめは、一度サッと湯通しして冷水にとります。塩漬けや乾燥わかめ、また茹でた生わかめは緑色ですが、実は海の中や生きた状態ではフコキサンチンの褐色の状態です。生わかめを湯通しすると、フコキサンチンが変性して色が消え、隠れていたクロロフィルのきれいな緑色に変わります。わかめは、汁物の他にも酢の物、炒め物、サラダ、地域によっては天ぷら等幅広く料理され、韓国ではお誕生日に「ワカメスープ」が付きものだそうです。私のおススメの生わかめの食べ方は、しゃぶしゃぶです。色が変わる楽しさや歯ごたえが美味しく、ポン酢とたっぷりの柚子こしょうでいただくと絶品で、生ワカメならではの楽しみです。是非お試しください!!



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
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★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

