



からだのごちそう

No. 173
令和3年4月号

今回のテーマ「もずく」

もずくは噛むとワカメのような歯ざわりがありますが、表面がぬるぬるとして強い粘りが特徴の触感です。天然のもずくは、他の海藻(藻=も)に付着して生息することから、「藻に付く」という意味で「藻付く=もずく」と呼ばれるようになったそうです。

もずくの旬…4月～6月

【選び方】

ぬめりがあるもの

藻体のしっかりしたもの。色が濃いもの。

【保存方法】

塩漬は冷暗所、生もずく・酢もずくは冷蔵庫で保存します。冷凍保存も可能です

「もずくの種類」

太もずく…沖縄もずくともいい、全国で販売してる多くがこちらになります。つるつとしたのど越しで柔らかいです。

糸もずく…絹もずくともいい、ぬめりが多いのが特長です。また、歯ごたえが太もずくより強いです。

岩もずく…日本海沿岸に分布しており、その名の通り岩に張り付いて育つもずく。ぬめりは少なめでシャッキリとした歯ごたえがあり、食べると磯の香りが広がります。

もずくの栄養素

フコイダン…食物繊維の一種で、もずくのぬめり成分です。食物繊維の働きとして、コレステロールを排出したり、糖の吸収を抑えて血糖値を上げにくくする働きなどがあります。ほかにも、腸内環境を整え、血圧を安定させるのにも役立ちます

アルギン酸…ぬめり成分でもあり、食物繊維の一種です。高血圧や動脈硬化、胆石を予防する効果の他、満腹感を持続させたり腸内環境を整える効果、コレステロール値を下げる効果があります



ナトリウム…体内の水分量の調節や、神経や筋肉の働きに重要な役割をしています

β-カロテン…抗酸化作用が活性酸素の働きを抑え、口、鼻、のどなどの粘膜を丈夫にしてウイルスの抵抗力を高めたり、皮膚の新陳代謝を促して美肌効果がなどががあります

※注意

海藻類にはヨードという成分が含まれており、摂り過ぎは食物繊維の影響で便秘や下痢の原因や甲状腺の障害を起こすことがあります。そのため1日の摂取量上限を超えないよう注意しましょう

もずくのサッパリサラダ

材料 (2人分)

もずく(生) 150g

キュウリ 1/2本

ツナ(缶) 80g

<調味料>

レモン汁 大さじ1

オリーブ油 小さじ2

しょうゆ 小さじ2



①もずくはサッと水洗いし、ザルに上げる。

②キュウリは斜め薄切りにし、さらに細切りにする。分量外の塩少々をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。

③ツナはザルに上げ、汁気をきる。

④材料・調味料を全て混ぜ合わせ、器に盛る。

もずくの天ぷら

材料 (4人分)

もずく 400g

山芋 350g

卵 5コ

塩 小さじ1強

小麦粉 240g

揚げ油



①山芋の皮をむき、すりおろす。

②卵をボウルに割り入れ、塩を加えて溶く。

③②に小麦粉を少しずつ加えながら混ぜ、混ぜたら①の山芋を加え、よく混ぜ合わせる。さらにもずくを加え、手でよく混ぜ合わせる。

④③を適当な大きさに手に取り、180℃の揚げ油できつね色になるまで約4分間揚げる。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:西野

