



今回のテーマ 『わかめ』

採れたてのわかめの色は褐色です。湯通しすることで鮮やかな緑色に変化します。これは、わかめの持っている赤い色素(フスコキサンチン)が熱によって橙色に変化し、緑の色素(クロロフィル)の色が現れるためです。

【わかめに含まれる栄養と効能】

＜水溶性食物繊維＞

●アルギン酸

体内の余分なナトリウムと結びついて、ナトリウムを排泄し、血圧の上昇を防ぐのに効果的！
その他、コレステロールや糖質の吸収も抑制し、急な血糖値の上昇を抑えて、**脂質異常症や動脈硬化の予防**に効果が期待されている。

●フコイダン

海藻が自らの身を守るために保持している**ネバネバ成分**で、**もずくや昆布**などにも多く含まれている。フコイダンは、NK細胞を活性化する働きがあり、**免疫力の向上・がん予防への効果**が期待されている。その他、**ピロリ菌が胃壁に付着するのを防ぐ**役割がある。

＜ヨウ素＞

ミネラルに分類される栄養の一つで、主に甲状腺ホルモンの成分になる。甲状腺ホルモンは、自律神経の交感神経を刺激する働きを持ち、代謝を促進する効果がある。また、**肥満予防や美肌の維持**にも活躍する。

＜カリウム＞

細胞内の水分量や浸透圧を調節し、ナトリウムの排泄を促す作用がある。**高血圧の予防やむくみの解消**に効果的！



乾燥わかめを水で戻すと何倍になるの？

乾燥わかめ
5g



水に5分浸すと・・・



なんと、**12倍の60gに!**



わかめの肉巻き

【材料（2人分）】

乾燥わかめ	10g
豚もも薄切り肉	120g
片栗粉	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①わかめはたっぷりの水に5分間つけ、ざるに上げて水気をよく切る。
- ②まな板に豚肉を2枚1組にして縦長に置き置き、片栗粉を薄くふる。わかめを1/3量ずつのせて手前から巻き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を巻き終わりを下にして並べる。時々転がしながら全体をこんがり焼く。弱火にし、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ④③に☆を順に入れ、煮詰めながらからめる。照りが出たら、火を止めて取り出し、食べやすい大きさに切って、器に盛る。



もやしとわかめのナムル

【材料（3～4人分）】

もやし	200g
乾燥わかめ	4g
水	1L
穀物酢	大さじ1/2
☆ごま油	大さじ1
☆中華スープの素	小さじ1
☆いりごま	小さじ1
☆にんにくチューブ	3cm

【作り方】

- ①鍋に水と酢を入れ、沸騰させる。
- ②もやしは水洗いして、水気を切る。乾燥わかめは水で戻す。
- ③①が沸騰したら強めの中火にする。もやしを入れ、少しずらして蓋をし、3分ゆでる。
- ④ざるを2つ用意し、もやしとわかめをそれぞれざるにあげ、キッチンペーパーでおさえ水気をしっかりとふき取る。
- ⑤ボウルに☆を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥もやし、わかめを入れ、よく和えて完成！

◎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)リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:松浦

