



## 今回のテーマ 「キクラゲ」

キクラゲは寒天質で歯ざわりが海のクラゲに似ていることから、「木に生えるクラゲ」にちなんで名付けられたといわれています。コリコリとした歯ざわりが特徴で、精進料理の食材としてもよく利用されています。



### キクラゲに含まれる栄養素・効能

#### 『ビタミンD』

カルシウムとリンの吸着を高め、骨の健康に役立つビタミンです。骨を強くしたり、血中のカルシウム濃度を安定させる働きもしています。

#### 『鉄』

赤血球を作り、酸素の貯蔵を行うミネラルの一種です。不足すると鉄欠乏性貧血を発症し、立ちくらみやめまいなどを引き起こします。

#### 『不溶性食物繊維』

キクラゲに含まれるのはβ-グルカンという種類の食物繊維で、白血球やリンパ球を活性化し、ガン細胞の発育を抑制するといわれています。不溶性食物繊維は、便秘の予防、改善に効果的ですが、摂取しすぎるとお腹が緩くなることもあるので注意しましょう！

### ～乾燥キクラゲの戻し方～

#### 〈水で戻す方法〉

キクラゲが浸かる程度の水を注いで**6時間程度**浸ける

#### 〈ぬるま湯で戻す方法〉

**40℃程度**のぬるま湯をきくらげが浸かる程度注いで**15～30分程**浸ける

## キクラゲの中華風サラダ(2人分)

#### 〈材料〉

乾燥キクラゲ	ひとつまみ
トマト	1個
きゅうり	2本
塩	適量
★ポン酢	大さじ1と1/2
★ごま油	大さじ1と1/2

キクラゲに含まれる**鉄**は**酸味**と合わせて摂取すると、**酸味が胃酸分泌を促して鉄の吸収を高める効果**があります



#### 〈作り方〉

- ①乾燥キクラゲを水かぬるま湯に浸け、きゅうりを小口切りにして塩を振っておく。トマトは角切りにする。
- ②戻したキクラゲを食べやすい大きさに切って、きゅうりは揉んで水で流す。
- ③キクラゲ、きゅうり、トマトと★を合わせて完成！

## キクラゲの卵炒め(2人分)

#### 〈材料〉

乾燥キクラゲ	7枚
卵	2個
ごま油	適量
★鶏ガラスープの素	大さじ1
★塩コショウ	適量
ネギ	お好みの量で

キクラゲに含まれる**ビタミンD**は**油脂に溶けやすい**ので**油で炒めると吸収が良くなり**ます



#### 〈作り方〉

- ①乾燥キクラゲを水かお湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②卵を溶いてごま油を引いたフライパンで半熟になるまで炒めて、別のお皿に置いておく。
- ③キクラゲを炒め、★で味を付け、②の卵を加え馴染ませる。
- ④お好みでネギをかけて完成！

参照資料：中嶋洋子監修 改定新版 栄養の教科書  
実教出版 オールガイド食品成分表2021

参考レシピ：<https://cookpad.com/recipe/7063465> (キクラゲの中華サラダ)  
<https://cookpad.com/recipe/7041803> (キクラゲの卵炒め)

◎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)  
㈱リアランス コスモ薬局グループ 担当栄養士：遠原

