

ミネラルたっぷり! 昔ながらの海藻も 再チェック!



How to take it!

管理栄養士・岡さんの昆布Recipe

昆布とひよこ豆のココナッツミルク煮



●材料&作り方
 浸水して戻したひよこ豆1カップ、ココナッツミルク50ml、黒こしょう小さじ1/2、コリアンダーパウダー小さじ1(なければ好みのスパイスでOK)、2cm幅に切った乾燥昆布10切れ程度、みじん切りにしたしょうが1片分を鍋に入れて、豆がやわらかくなるまで30~60分煮る。ごはんのおかずになる1品。

生か加熱するかで とれる栄養素が違う!

海藻は加熱すると消化しやすくなり、フコイダンをたくさんとれます。ただし、ビタミン類の摂取には生が◎。乾物からとる「だし」にも、脂質の吸収や血糖値の上昇を抑える効果が。

食物繊維とミネラル効果で美ボディ&美肌・美髪!
 「海藻の細胞壁は、形を維持し、環境から身を守るために、固くて頑丈です。そのため、微細藻類と比べると、消化は良くありません。ただし、水溶性食物繊維が豊富なため、血糖値の急上昇を抑える、血中のコレステロールや脂肪を減らすなど、ダイエットに非常に効果的です。また、ネバネバ成分のフコイタンには、NK細胞など免疫細胞を活性化する働きも。ミネラルもたっぷり含まれているので、美肌・美髪効果も期待できます」(佐々木さん)

管理栄養士・岡さんのアカモクRecipe

アカモクのマッシュポテト

●材料&作り方
 ゆでてつぶしたじゃが芋3個分、豆乳100~200ml、無塩バター大さじ1、黒こしょう小さじ1/2をミキサーにかける。器に盛り、刻んで素揚げしたアカモク(乾燥)を大さじ1加えて和える。



乾物



シャキシャキ感がクセになる!
 逗子海岸から隆起した丘の上、天日と寒風で乾燥させたアカモク。水で戻して調理すれば、そのまま食べられる。TAC21 天日干しあかもく 20g ¥417

生

味つけ自在で、楽しく藻活できる!
 アカモクの栄養が丸ごと詰まった生タイプ。冷凍で長期保存もできる、便利なボトルパック。シーフーズ あかもく 90g ¥280



今、最も注目は、フコイタンが豊富な

アカモク

海藻類のスーパーフード!

主な栄養素

- フコイタン
- フコキサンチン
- 食物繊維
- β-カロテン
- ビタミンK
- カリウム

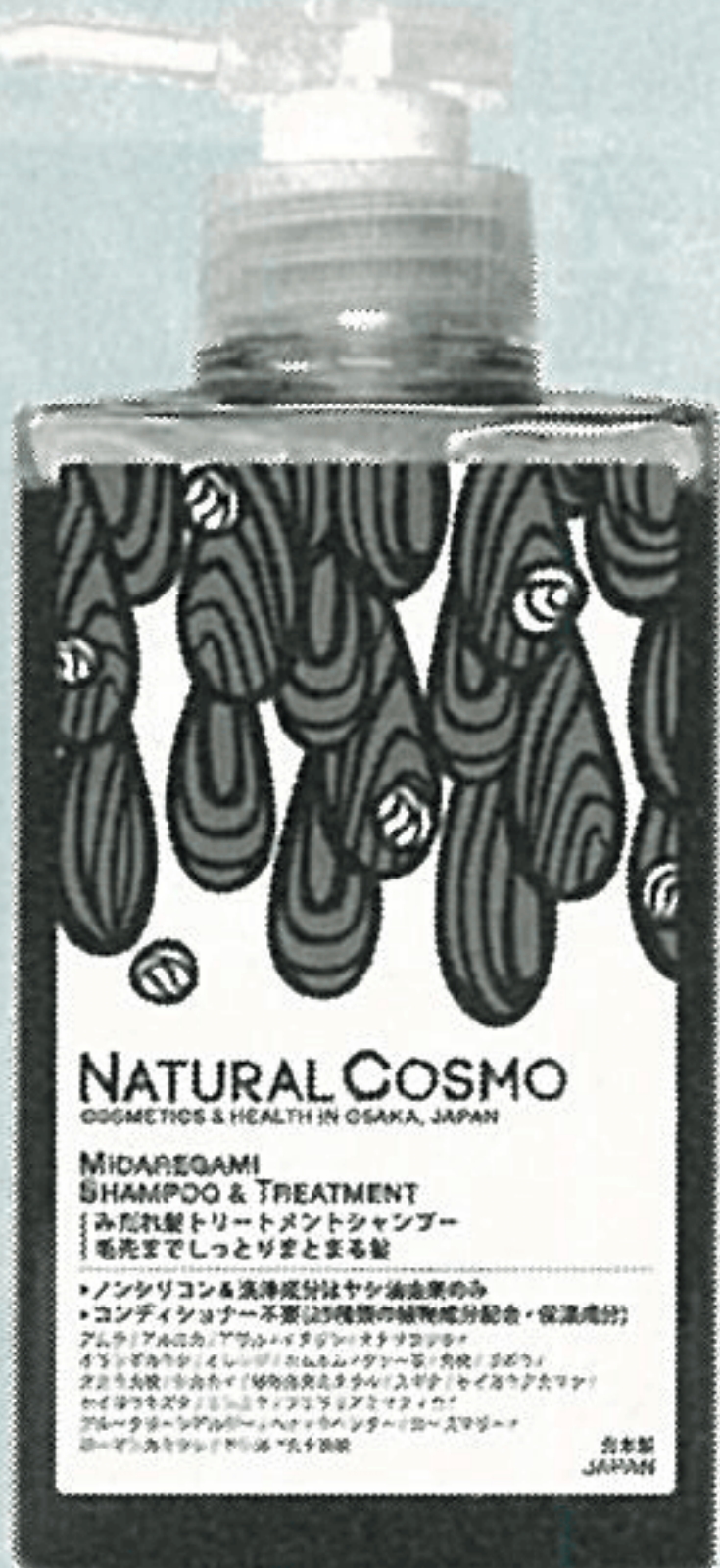
etc.



生命力が非常に強く、大きく成長するアカモク。免疫力を高めるフコイタン、抗酸化のポリフェノール、脂肪燃焼を促すフコキサンチンなど、栄養素の豊富さはまさにスーパーフード。今、最も話題の海藻類です。

3分泡パックで リンス不要!

しなやかな髪に導く植物由来成分をバランス良く、たっぷりブレンド。ブルーグリーンアルジーも配合。ナチュラルコスモ みだれ髪トリートメントシャンプー 300ml ¥3,800



Hair care

新鮮&濃い! 厳選の海藻エキスで美髪に水を加えない100%美髪成分でなりたい髪へ。洗い流さないトリートメント。ヤマサキ ラサーナ 海藻ヘアエッセンス しっとり 150ml ¥4,800

本格エイジングケアが これひとつでOK!

ユーグレナエキスなどの美肌成分を含むカプセルが肌上ではじめてぐんぐん浸透。ユーグレナ one オールインワンクリーム 40g ¥2,980



Skin care

濃厚な美容成分が 肌体力を底上げ!

ラミナリアオクロロイカエキス(褐藻)などのミネラル成分が肌を潤し、ハリ感がUP。シンピュルテ AGフェイスクリーム 50ml ¥9,500



疲れた肌に海藻成分が 生気を吹き込む!

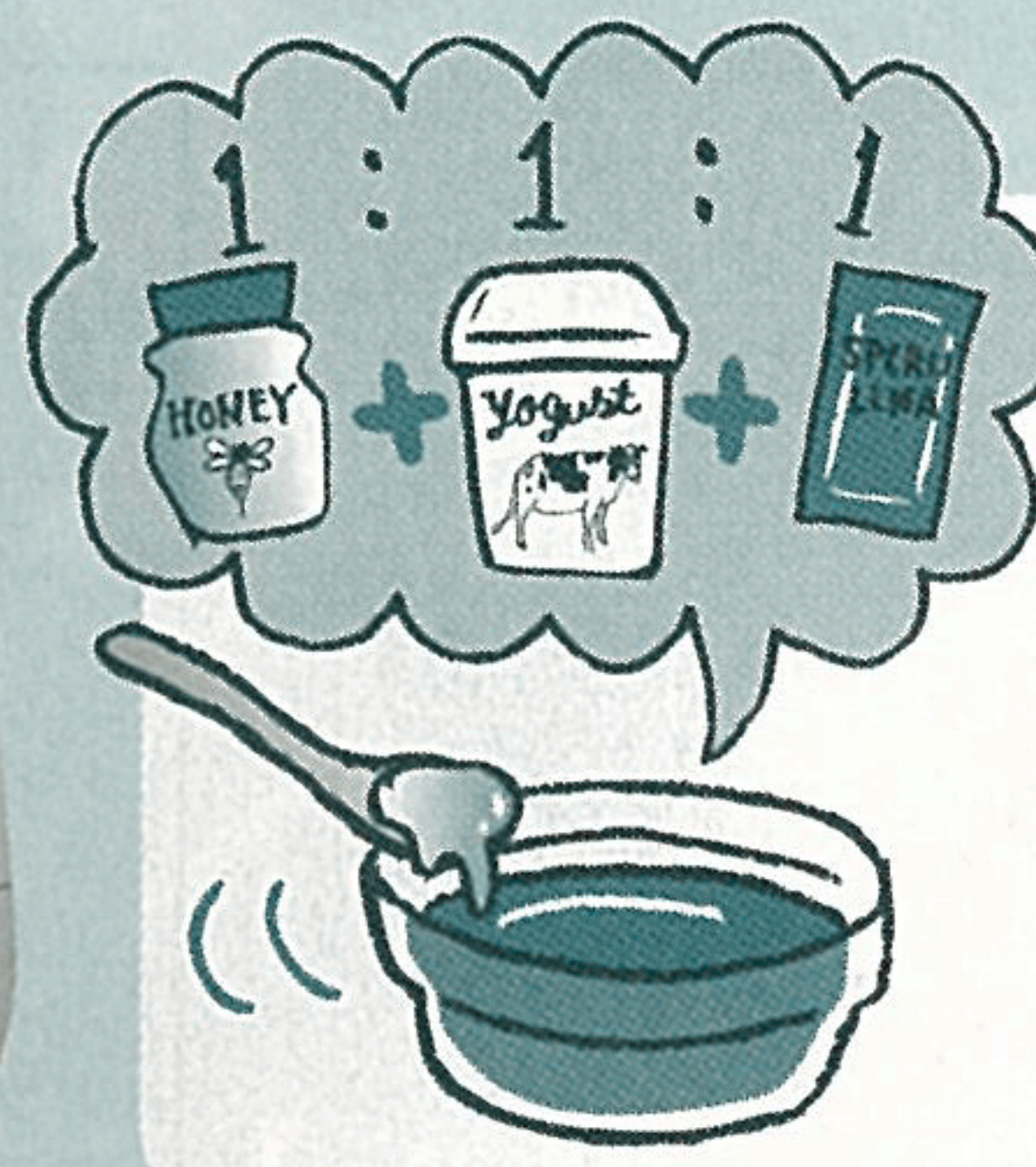
フォルミディアヌ(藍藻)やサンゴモ(紅藻)を配合して、角質層のすみずみまで酸素を届け、明るい肌へ導く。フィットメール スッフル マラン セラム 30ml ¥6,600



Cosmetics!

肌や髪にも 藻のパワーを ダイレクトに届けて!

藻から抽出したエキスにはビタミン、ミネラル、アミノ酸など、美容成分がたっぷり。今や、藻活のブームは、スキンケアやヘアケア製品にも拡散中です。



タベルモの林さんは 生スピルリナで パックを手作り

「肌が疲れているとき、生スピルリナ1:ヨーグルト1:生はちみつ1を混ぜ合わせて20秒程パックをします。スピルリナの多糖成分とはちみつで肌がしっとり!」