

海藻パワーで夏を乗り切る

高温多湿な夏は汗でミネラルが奪われ、だるさなったり疲れやすくなったりする。胃腸の調子が悪くなるほか、食欲が落ちて栄養バランスを崩すことも。こんな夏を予防すべく、元気にしてくれる栄養素が「海藻」には豊富だ。最近注目の海藻成分や栄養価の高い「アカモク」を取り入れよう。

夏は胃腸の消化機能が衰え食欲も落ちると、喉越しがよいそう種など炭水化物中心になりがちだ。「まずまず必要な栄養素が足りなくなる。海藻で上手に補ってほしい」と話すのは、食文化研究家で自然食品の開発や販売を40年以上手掛けるA.C.21(神奈川県厚木市)の田耕邦子社長。

減塩食のお供に
海藻の主な成分は食物繊維とミネラル。実は食物繊維の量は野菜にも負けない。ほかに体内で効率的に必須アミノ酸になる良質のタンパク質、魚ほど多くはないが動脈硬化予防で知られるEPA、脳の働きに関わるアラキドン酸も含まれる。夏バテ予防に欠かせないのは身体の機能を維持・調整するミネラル。なかでも一般的に最も多いのがカリウムで、ナトリウムと共に細胞の働きに欠かせない存在だ。他にカルシウム、マグネシウムも含まれ、カリウムには余分な塩分(主成分はナトリウム)を体外に出す作用もある。塩分を取りすぎると高血圧や脳卒中のリスクが高まるため、カリウムとナトリウムのバランスは重要だ。

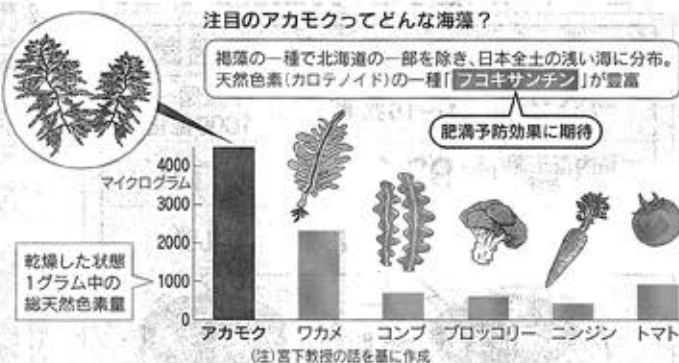
北海道大学大学院水産科学研究科の宮下和夫教授は「減塩食は味が薄く食欲が落ちがち。海藻粉末を加えればうまみが加わる」と話す。同大大学院は海藻粉末入りの病院食の開発を始めた。

海藻が夏に動きが鈍りがちな腸の働きを助けることも期待できる。海藻に多く含まれる食物繊維は腸内の悪玉菌の繁殖を

塩分うまく調整、弱った胃腸守る

注目のアカモクってどんな海藻？

褐藻の一種で北海道の一部を除き、日本全土の浅い海に分布。天然色素(カロテノイド)の一種「フコキサンチン」が豊富



アカモク、肥満予防や抗酸化に期待

出作用があると言われる。同じく粘り成分フコイダンには、がんやアレルギーを抑えたり、血液を流すのを助ける働きがある。海藻はいろいろな種類があるが、栄養価が高いのがアカモクだ。昆布やワカメ、ヒジキ、モズク、メカブなどの仲間。褐藻類(かつそう類)に属する。船に粘り(「船着き」)と呼ばれる。乾燥したアカモクは、一部では「ギンサ」(ギンパンフ)と呼ばれ、食べられてきた。この海藻は「栄養価の高さから、東北だけでなく湘南地域など各地で食用として見直されている」(田耕社長)。

クセのない味

アカモクに突出して多いのが色素の一種「フコキサンチン」だ。宮下教授は約10年前にこの色素の「肥満予防効果」を発表した。体重が90%以上のロシアン人の肥満女性に成分入り食品を16週間食べさせたところ、食べない人より体重が減ったという。余分な脂肪がたまりにくくなるほか、糖の消費吸収を上げ、糖尿病のリスクも下げると期待されている。

この色素の抗酸化力も注目されている

体内で活性酸素が異常に増えるのを抑え、老化予防や動脈硬化、脳卒中、心臓病などの疾病予防に役立つと考えられている。さて海藻はよく食べるというのなら、大量に海藻ばかり取るのは勧められない。普段の食事に

▼海藻はバックナンバー「マナー・ライフヘルス」

少しづつ加えてみよう。アカモクはゆでた冷水で粗熱をとり、刻むと粘りがでる。酢を加えて食べるとよいし、クセがないので納豆に混ぜるほか、ハンバーグのつなぎやサラダの具材、麺類のトッピングにしてもいい。

アカモクは昆布やワカメと同様、乾燥した物や顆粒状の加工品があり、年中手に入る。「スープに加えると、うまみ成分でワンランク上の味に仕上がる」(田耕社長)。

夏は「海藻風呂もお勧め」(同)だ。好みの海藻を水洗いし、沸騰した湯に軽くゆがらせて消毒。目の細かい洗濯ネットなどを2重にして入れ、浴槽に沈める。「強い紫外線やエアコンでダメージを受けた肌に潤いを与えられる」(田耕社長)。

「アカモクなど海藻類の粘り成分は肌の乾燥を防ぎ、保湿する力がある」(宮下教授)。洗い流しても、保湿効果はしばらく持続できるという。海藻パワーで体の内と外から健康作り。暑い夏を上手に乗り切りたい。(ライター 結城 未来)

海藻パワーをうまく取り入れよう

料理 サッパリ栄養たっぷり「アカモク入り彩り冷奴」(量は好みで)

- ①豆腐の水を切り、一口大にカット
- ②乾燥アカモクを15〜20分間水で戻し、さっと湯通し
- ③ミニトマトは半分に、キュウリは小さめの乱切り、ゆでたアスパラガスを5センチの斜め切り、新シヨウガと青シソは千切り
- ④たたきや刺し身用のアジ(イワシなど他の青魚でもよい)を薄切り
- ⑤1〜4を皿に盛り、ポン酢や好みでオリーブ油をかける



田耕さんがすすめるレシピ

アカモク以外にも同様、ひき肉と混ぜてハンバーグにしたり、スープに入れるとカサも増えて満足感たっぷりの料理になる



風呂 肌のダメージ回復に期待

なるべく目の細かい洗濯用ネットを2重にして使ったり、布袋に入れたりする



甲状腺機能に障害なら食べ方注意

毎日海藻を食べても大丈夫なのだろうか。過去の研究では、閉経後の女性が毎日食べる、甲状腺がんのリスクがそうでない場合より4倍高くなるなどの報告があった。コンブなどのヨウ素素を材料に体の新陳代謝に関わる甲状腺ホルモンは作られる。日本人は取り過ぎが心配されてきた。だが昨年発表された研究で、毎日でも週1〜2回でも甲状腺がん発症率には影響がなかった。閉経後の日本人女性約3万6000人を1988〜2009年に追跡した。「信頼のおけるデータ。通常の食生活では問題はない」(宮下教授)。ただし、甲状腺機能障害で通院している場合などは、医師に相談しよう。

健康

生活