

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、だるく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。こんな夏バテを防ぎ、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。

暑さで胃腸の消化機能が衰え食欲も落ちると、喉越しがよいそう麺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TAC21(神奈川県厚木市)の田耕邦子社長。

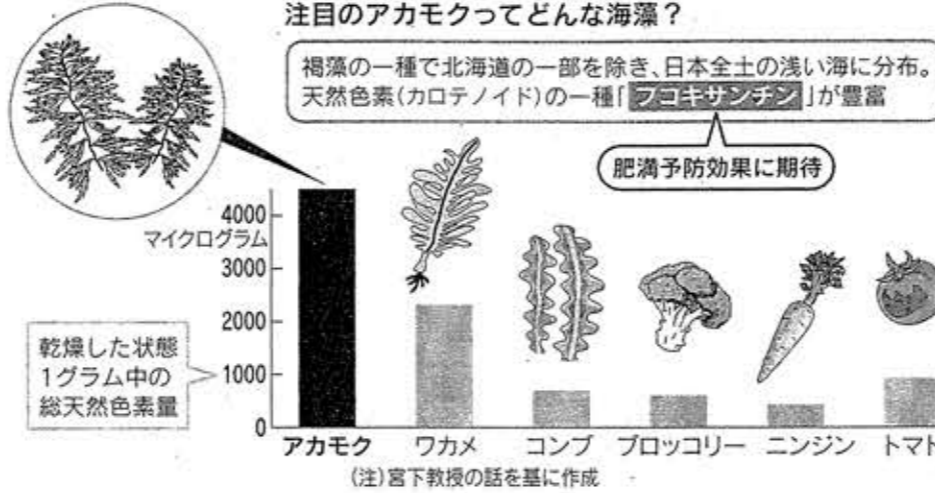
減塩食のお供に

海藻の主な成分は食物繊維とミネラルだ。実は食物繊維の量は野菜にも負けない。ほかに体内で効率よく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、マグネシウムも含む。カリウムには余分な塩分(主な成分はナトリウム)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。

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



(注)宮下教授の話に基づき作成

アカモク、肥満予防や抗酸化に期待

出作用があるとされる。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、血液を流しやすくしたりする働きがある分かつては、海藻はいろんな種類があるが、栄養価が高くてこの数年注目されているのが「アカモク」だ。昆布やワカメ、ヒジキ、モズク、メカブなどの仲間の褐藻類(かこぞうい)。船に絡まり「邪魔モク」と呼ばれ捨てられていたが、東北地方の一部では「ギバサ」「ギンパソウ」と呼ばれ、食べられてきた。この数年は「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。宮下教授らは約10年前にこの色素の「肥満予防効果」を発表した。体重が90kg以上のロシア人の肥満女性に成分入り食品を16週間食べてもらったところ、食べない人より体重が減ったという。余分な体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できるという。

電子版に「パンクタンパー」▼マナー・ライフヘルス 少しずつ加えてみよう。アカモクはゆでて冷水で粗熱をとり、刻むと粘りがでる。酢を加えて食べやすいし、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、うまみ成分でフランク上の味に仕上がる」(田耕社長)。

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)

- 豆腐の水を切り、一口大にカット
- 乾燥アカモクを15~20分間水で戻し、さっと湯通し
- 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、新ショウガと青シソは千切り
- たたきや刺し身のアジ(イワシなど他の青魚でもよい)を薄切り
- 1~4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

アカモク以外でも同様に。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二重にして使ったり、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と、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。閉経前後の日本人女性約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少ない」(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