

FF通信 No.45 夏の食材 昆布(こんぶ)

食物繊維には大きく分けて水に溶けにくい**不溶性**と水に溶ける**水溶性**の2種類があり、それぞれ違った特徴があります。

不溶性食物繊維...野菜などに含まれる長い筋で、繊維状・はちの巣状・へちま状のものが多く、ボツボツ、ザラザラしていて、保水性が高いのが特徴です。

水溶性食物繊維...粘性・吸着性があり、ネバネバ、ヌルヌルしています。



意外と知らない食物繊維



昆布は主役として食卓に並ぶことは少ないですが、「**日本の味**」として欠かせない食材の一つです。世界中を見ても昆布を食べるという文化をもった国はごく少数で、中でも昆布で出し汁をとるとするのは日本のみといわれます。昆布は7~9月、暑い夏に収穫時期を迎えます。



~昆布の栄養~

昆布は「喜ぶ」に通じる縁起物といわれますが、これは単なる語呂合わせではなく、栄養学的にも身体が「喜ぶ」食材といえます。現代の食生活では肉や加工食品を摂る量が多いため、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。これらの不足しがちな栄養素を豊富に含むのが**昆布**です。昆布はなんとといっても**ミネラル**が豊富！ミネラルは体内で作ることができないので、食品からとる必要があります。その他に、**食物繊維**や**カロテン**、**ビタミンB2**も多く含みます。

分類	不溶性食物繊維		水溶性食物繊維	
働き	便秘の予防 痔疾の予防 有害物質の排泄作用	虫菌の予防 あごの強化	便秘の予防 高血圧の予防 脂質異常症の予防 発がんリスクの軽減	腸内細菌の改善 血糖上昇の抑制
種類と含有食品	穀類・豆・野菜	セルロース	果物	ペクチン
	穀類・豆・野菜	ヘミセルロース	海藻	フコイダン
	豆・野菜	リグニン	海藻	アルギン酸
	えび、カニの殻	キチン	こんにやく	グルコマンナン

ストレス解消、骨粗鬆症・高血圧予防に

昆布に豊富なミネラルの一つである**カルシウム**は日本人には不足しやすい成分で骨や神経に作用するため、不足すると骨がもろくなったり、神経が過敏になりイライラしたりします。また、**カリウム**は腎臓でナトリウム(塩分)が再吸収されるのを抑え、尿への排泄を促して高血圧を予防します。

動脈硬化・がん予防、免疫向上、肝機能向上に

昆布には**水溶性の食物繊維**である**アルギン酸**・**フコイダン**が含まれています。アルギン酸は便通を促し、コレステロールや腸内の有害物質を体外に排出してくれます。フコイダンは昆布のヌルヌル成分で抗がん作用や免疫向上、肝機能向上、老化防止作用のある栄養素として近年注目されています。

皮膚や粘膜の健康保持に

昆布に含まれる**カロテン(ビタミンA)**と**ビタミンB2**は皮膚や粘膜の健康維持に不可欠です。また、カロテンは強い抗酸化力を持ち、がんの発生を抑制する働きや動脈硬化の予防効果もあります。

発育促進、基礎代謝の向上に

昆布に含まれる**ヨウ素**は甲状腺ホルモンの原料になり、基礎代謝を活発にしたり、交感神経に作用してたんぱく質・脂質・炭水化物の代謝を促進する働きがあります。



手軽に使える「**塩昆布**」を利用したレシピをご紹介します。是非お試しください! (^_^)!



豆乳スープご飯(塩昆布入り)

- 材料 (3人分)**
- ご飯 420g (茶碗3杯)
 - 調整豆乳 600cc
 - 木綿豆腐 150g (1/2丁)
 - コンソメ顆粒 3g (小さじ1.5)
 - 味噌 18g (大さじ1)
 - 塩昆布 30g (1つかみ)
 - 水菜 20g (少々)
 - 白いりごま 1g (少々)

作り方

- 鍋に調整豆乳、コンソメ顆粒、味噌、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ①に軽くほぐした木綿豆腐を入れ、弱火でひと煮立ちさせたら塩昆布を入れて火を止める。
- 器に温かいご飯を盛り、②をかけて、水菜とごまをのせて出来上がり。

1人分
425kcal

普段にも、おもてなしにも good!



◆昆布の選び方

良く乾燥していて肉厚で、香りがよく、緑褐色の艶やかなものが最高の品。黄色っぽくて艶がないもの、黒すぎるものはイマイチ。

◆保存方法

15cm位の長さに切って、缶やビンに入れておくと使いやすくて便利です。

えび昆布ご飯

- 材料 (3人分)**
- 米 280g (2合)
 - 塩昆布 30g (1つかみ)
 - 干し桜えび 20g (1つかみ)

作り方

- 炊飯釜に研いだ米を入れ、普通に水加減をしてから、塩昆布、桜えびを入れ、炊飯する。
- 炊き上がったたら、よく混ぜて出来上がり。

1人分
365kcal

桜えびをツナ缶に換えてもgood!

