

わかめ

yellowtail



健康かわら版



第263号

令和7年3月



ワカメは一年生の海藻で、97%が養殖栽培されています。養殖ロープに幼芽をつけて海面下に向けて成長します。冬から春にかけて最も大きくなり、2月～5月に収穫されます。海から採りたてのワカメは褐色です。湯通しすることで、鮮やかな緑色に変化します。これは、ワカメの持っている赤い色素(フコキサンチン)が、熱によって橙色に変化し、緑の色素(クロロフィル)の色が現れるためです。

栄養

ワカメは食物繊維や各種ビタミン・ミネラルを豊富に含む海藻です。ワカメなどの海藻類は、カロリーがほとんどありません。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、リンなどミネラルの宝庫です。

- **マグネシウム**は酵素のはたらきをサポートし、エネルギー産生や栄養素の合成・分解、遺伝情報の発現、神経伝達などに関わっています。リンやカルシウムとともに骨を形成するほか、体内のさまざまな代謝を助ける機能を持つ栄養素です。
- **ヨウ素**は甲状腺ホルモンの原料で、体内の新陳代謝の調整を行ったり、胎児の脳・末梢組織・骨格などの発育や生殖に関わったりします。魚介類、海藻類を食べていれば、不足することはありません。
- **ビタミンK**は血液凝固に関わる栄養素です。また、丈夫な骨を作るうえでも大切で、骨の形成を促進する作用があります。

ワカメのいろいろ



塩蔵ワカメ

旬の時期の生ワカメを湯通しして、塩で保存した昔ながらのワカメの保存方法です。乾燥したワカメとは違い、限りなく生に近い食感が楽しめます。



カットワカメ

塩蔵ワカメを塩抜きしてから乾燥させて作ります。



茎ワカメ

ワカメの茎の部分で、特に肉質が厚く、こりこりとした食感が特徴です。大半が漬物や煮物、おつまみに加工されています。



芽カブ

めかぶはワカメの根元でひだ状になっている部分。2月頃から成熟して夏に胞子を放出すると枯れます。成熟期のめかぶは、胞子を守るためにネバネバ成分のフコイダン、ヌルヌル成分のアルギン酸を豊富に含んでいます。



●ワカメと酢

ワカメを酢と一緒に食べることで、水溶性食物繊維の一種であるフコイダンなどの栄養素が吸収されやすくなります。さらに、ワカメに含まれるカルシウムは、酢に含まれるクエン酸によって吸収率が上がります。



今月のレシピ

わかめとなますのサラダ

【材料】2人分

- | | | | |
|---------|--------|---------|----------|
| カットわかめ | 大さじ1.5 | ベビーレタス |] …… 70g |
| 大根 | 50g | ブロッコリー | |
| 人参 | 40g | ごま | 適量 |
| 甘酢 | 大さじ3 | ポン酢 | 大さじ2 |
| (カンタン酢) | | オリーブオイル | 大さじ1 |

【作り方】

- ①カットわかめは水に浸けて戻す。
 - ②大根、人参は細めの千切りにし、甘酢に30分程浸け、軽く絞る。(甘酢はカンタン酢を使用)
 - ③ボールにベビーレタス、茹でたブロッコリー、水を切ったわかめ、②の大根、人参を入れ、よく混ぜる。
 - ④ポン酢、オリーブオイル、ごまを加えよく混ぜる。
- *大根、人参の千切りはスライサーを使うとよい。

参考：日本わかめ協会、ふるさと納税、理研ビタミンの食育、農林水産省「塩蔵ワカメ」、macaroni, クラシル Web