



いつもお世話になっております。おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「**海藻**」です。

わかめ、めかぶ、昆布と、私たちの生活に身近な海藻。海外の方から見ると、日本人が真っ黒な紙＝海苔を食べている様子は、驚かれることもあると聞きます。そんな海藻ですが、脇役にしておくのはもったいないほど、様々な栄養が含まれている食材です。今回は、そんな海藻の栄養についてご紹介いたします。

#### **海藻の種類**

海藻は、あおのりなどの緑藻類、こんぶやわかめなどの褐藻類、そしてところてんの原料になるてんぐさなどの紅藻類に分けられます。これらの分類は、字のごとく色の違いによるものです。緑色のクロロフィルや、橙色のカロテノイドといった、色素の割合が異なることから、色の違いが生まれます。

そんな海藻ですが、古くは世界各国の沿岸部で、肥料や家畜のえさとして利用された歴史があるようです。つくだ煮や乾燥したりして食べられている現在からすると、ちょっと意外な利用法ですね。

#### **海藻の栄養素**

ところてんをイメージするとわかるように、海藻は、水分や炭水化物がほとんどのため、量に対して低カロリーです。そのほか、カリウムや鉄分といったミネラルも豊富で、「ミネラルの宝庫」とも呼ばれているほどです。また、注目されている成分としては、海藻のあのぬるぬるした物質である、アルギン酸があります。アルギン酸は水溶性食物繊維であるため、脂質や糖質の吸収をおだやかにする効果があります。特に、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ作用があるとされていますので、血糖値が高めの方、糖尿病の方は積極的に摂りたい食材です。また、最近の研究で、アルギン酸にはコレステロールを排出する効果もあると期待されており、海藻類は、生活習慣病予防としても取り入れたい食材です。

#### **昆布がきっかけになった、うま味の発見**

海藻に関して忘れてはいけないのが、昆布がきっかけとなった、うま味の発見です。

和食の原点である、だし。だしの美味しさは、なんととってもあのうま味ですね。今では広く市販されているうま味調味料は、このうま味を化学的に抽出したのですが、このうま味の発見は、昆布がきっかけとなっています。

昆布のだしに興味を持っていた、京都生まれの東京帝国大学（現：東京大学）の池田菊苗教授が、約38 kgの昆布から煮汁をとり発見したのが、うま味の成分であるL-グルタミン酸ナトリウムです。38kgの昆布…というインパクトの大きい数字ですが、さらに驚くのは、この成分が発見されたことにより、うま味という味覚の存在が明らかになったことです。人間の舌が認識できる味は、その当時まで4つ（甘味・酸味・塩味・苦味）であるとされていました。しかし、L-グルタミン酸ナトリウムの発見により、舌の細胞がうま味も認識できることが判明し、5つ目の味覚として認知されるようになりました。今では、「UMAMI」という用語で、世界的に知られています。

うま味を効かせることで、減塩効果があるのはもちろん、消化吸収を促す効果もあるとされており、今後の研究にも期待ができる成分です。

栄養成分もさることながら、だしなどの加工品でも魅力的な海藻類。ぜひ、「おべんとね! っと」のお弁当でも摂取してくださいね。

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

[https://www.obentonet.jp/mailmag\\_cancel.html](https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html)

♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね！っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

[https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY\\_NOT-MEMBER](https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER)

午前9時?12時、午後1時?5時（土日祝、年末年始休業）

♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪\*:. 。 ☆... .:\*・♪

- \* このメールは配信専用のアドレスで配信されています。  
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。