



海藻の栄養



海藻類には低カロリーでカルシウム、鉄、カリウム、マグネシウムといったミネラルが多く含まれるといった特徴があります。ダイエットには海藻を食べるという人もいますが、食物繊維も多いのでたくさん食べるとお通じも良くなります。

わかめは健康な身体作りに必要とされるものを多く含んだアルカリ性食品です。わかめが身体に良いとされるのはコレステロールを分解し、血行をよくするからです。

疲れやすい、イライラする、忘れっぽい、手足がむくむといった症状のひとつでも当てはまる人が大多数だと思いますが、こういった症状は体のミネラル不足が原因で起こることが多くあります。こんな時は海藻の中でも一番ミネラルバランスが良いとされるわかめを食べるのが効果的です。

わかめには9種類以上のミネラル分が含まれています。例えばカリウムにはむくみの原因となるナトリウムを排出させるという働きがあります。むくみは身体にとりいれたナトリウムが水分をため込んで起こるものなので、暑くて水分と塩分を多く摂ってしまいがちな夏場にわかめはとてもいい食べ物です。

また、骨の強度がもろくなり骨折しやすくなる病気「骨粗鬆症」の予防にもわかめは役に立ちます。食べてもクセがなく簡単に調理できるみそ汁や酢の物・サラダなどでたくさん食べてくださいね。

