

海苔をひと工夫して元気を倍増

日本医療栄養センター所長
医学博士 井上 正子

夏バテ予防、夏太り予防、夏の肌荒れ・シミ予防、そして、
腸の老化予防、腸がん予防・乳がん予防に 海苔を食べよう！

この時期 高温多湿

大量の汗 食欲不振

ミネラルの流出 さっぱりしたものを
食べることが増える

ビタミンや蛋白など栄養不足

内臓機能の低下

夏バテ（疲れやすい、いつもだるい）
そんな時、1枚の海苔が救世主になる。

* 夏バテを予防し健康を増進する海苔は、本来夏に適している食べ物。
1枚の海苔で夏バテ防止を図ろう。

* 海苔の健康効果

体力をつける

海苔は意外にタンパク質が多く、海苔1枚は約3gあるがその中の1/3はタンパク質で、その中に含まれているアミノ酸の質も素晴らしい。

ミネラルの流出を防ぐ

タンパク質以外にも、いろいろな身体に必要なミネラルが含まれている。人間は太古に海から上がってきたから、人間に必要な栄養素は全部海苔の中に入っている。

それが、他の海藻よりもバランスよく入っている。

食欲を増す

いろいろなうま味成分が入っている。

* 海苔に含まれるミネラルの量

マグネシウム（汗で流出）	: 9.5mg	カリウム（汗で流出）:	86.3mg
海苔のマグネシウム含有量	: 10.3mg	海苔のカリウム含有量	: 93.9mg

夏バテ予防効果を高めるには、海苔を食べる前によく**あぶる**。

焼海苔も**もう一度**あぶると効果が高まる。

海苔は結構ガード（細胞膜）が固いので、あぶるとその細胞が緩んで中のうまみ成分やいろいろな有効成分がどんどん外に出てくる。

海苔の旨味成分	グルタミン酸（昆布に多い）
	イノシン酸（カツオ節に多い）
	グアニル酸（シイタケに多い）

しかも、含有量がシイタケやカツオ節の3~5倍もある。

更にあぶることにより、成分が有効に働けるようになり、舌で感じるようになる。

この時期 蒸し暑くてさっぱりした麺類がよく食べられる。

糖質過多

中性脂肪として体内に蓄積

無駄な脂肪に変わり夏太り

さらに血管や神経に負担をかける。

そんな時に、1枚の海苔が救世主となり、夏太り・肥満を予防する。

麺類の糖質量……麺類には麺類の良さがあるが、糖質からみると

・そうめん	: 72.7g
・うどん	: 71.9
・そば	: 66.7

いずれも糖質が多いので、糖質過多になりやすい。

そこで、救世主が必要になってくる。その点で海苔は、麺類の足りない部分がきちんと代謝ができるようにする成分がしっかりそろっている。

- * 最新情報：海苔の水溶性食物繊維成分“**ポルフィラン**”は、糖質及び脂質吸収を改善し体重増加を抑制した。（2005年5月 女子栄養大学発表）
- * 体重増加抑制効果（肥満ラットによる2週間の実験結果）
肥満になるラットに普通のエサを与えると体重が400gになったが、「エサ+ポルフィラン」で飼育したら350gに抑制された。
これは、糖質や脂質の代謝を“ポルフィラン”が抑制した結果であると考えられる。
- * 夏太り肥満予防効果を高めるには、1枚の海苔をなるべく細かくして振りかける。
細かくするのがとても大事で、“ポルフィラン”も細かく刻むと出易くなる。
ポルフィランはゼラチンに似ているが、硫黄の分子が入っているので固まらない。
かつ水溶性である。フコイダンという多糖類があるが、それとは別のもので新しく判った成分である。
海苔は、細かくした方がやすい。軽く焼いて揉むと良い。

焼海苔の形状によるポルフィラン活性度の比較

板状：9.6、粗粉末：14.1、**微粉末：18.3**

細かいほど活性が良い

肌荒れ防止

この時期 暑さで肌を露出させる

紫外線や雑菌の影響で体内に活性酸素が増える

さらに、肌を老化させシミを増やす

そんな時、1枚の海苔が救世主

肌の老化やシミを予防する。

- * 紫外線が当たるとメラニン色素が出てくる。活性酸素が活発になるから色素の定着を早くしてしまう。
雑菌も、高温多湿だと紫外線で痛んだところから中に入り炎症が起きやすくなる。
こういうことを海苔はすべて防いでくれる。活性酸素を抑制する力が非常に強い。
- * 注目情報：海苔は海藻類の中でもとくに抗酸化力がつよく紫外線による肌の老化予防に働くことが判った。（神戸総合医療介護福祉専門学校）

肌荒れやシミ予防効果を高めるには、一枚の海苔をよく火であぶった後ゴマ油を一滴たらしして使う。ゴマに含まれる“セサミノール”も抗酸化作用が強い。

油というと、日本古来の中で米油も良い。“トコトリエノール”という抗酸化作用の強いもが入っているので、ゴマと両横綱である。

海藻類の抗酸化力の比較

海苔：6.19、コンブ：3.73、ワカメ：1.69、ヒジキ：0.91

- * 肌荒れやシミ予防効果をさらに高めるには、海苔とゴマ油をつかって揚げ物料理を作る。油で揚げると抗酸化物質が吸収されやすくなる。温度をかけることも有効で、両方で細胞膜が壊れ、消化吸収されやすい状態になる。

お勧め料理：豚バラ海苔トンカツ（海苔でくるんで揚げる）

- * 肌荒れやシミ予防に有効な豚バラ海苔トンカツの作り方

1枚の海苔に豚バラ肉5枚を並べ、塩・こしょうをして巻き衣をつけて揚げる。

これは油で揚げて加熱されるから、特に焙らなくても良い。

豚バラはコラーゲンが多い。

腸をきれいにして老化を予防

この時期、暑さストレスと不眠

交感神経が優位

腸の働きが衰える

腐敗物が腸に溜まる

さらに 悪玉菌が増え免疫力低下

老化を進行させる

そんなとき、1枚の海苔が救世主

腸をきれいにして老化を予防する。

- * 注目情報：色が薄い安い海苔には、腸内のビフィズス菌を増殖させる水溶性食物繊維成分である“グリセロールガラクトシド(GG)”が15倍も多く存在する。

それにより腸内の環境がきれいに保たれ、老化を予防する効果があることが判った。(熊本海洋水産センター)

- * 今までの高級海苔は香りがよく、おいしさを誘いアミノ酸もたくさん含むが、安い方の海苔に多く GG がみつかった。

海苔の水溶性食物繊維 GG 含有量の比較

色が薄い海苔：15 色が濃い海苔：1

- * 腸内をきれいに保ち老化予防効果を高めるには、色の薄い海苔を酢に浸して使う。お勧めは、**海苔ドレッシング**・・・GG も良く溶け出ししてくる。また、酢はいろいろなミネラルを吸収しやすくしてくれる。さらに、腸内をきれいに保ち老化予防効果を高めるには、海苔ドレッシングにヨーグルトを加える。

腸内腐敗産物の変化

「ヨーグルトだけ」では 330 μ g あったのが、「ヨーグルト + 水溶性食物繊維」では 125 μ g と減少した。

お勧め料理：**ヨーグルト風味海苔ドレッシング**

- * 腸内をきれいにするヨーグルト風味海苔ドレッシングの作り方
海苔(1枚)を細かくちぎり、酢(大さじ2杯)で、1時間ほどふやかす、油(大さじ2杯)を加える。
ヨーグルト(大さじ2杯)と混ぜ、お好みでみじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょう、ハチミツで味を整える。

- * 注目情報：海苔を毎日続けて摂ると、腸ガン・乳ガン予防に働くことが判った。(北里大学・三重大学)

- * 腸ガン発生率の比較(ラットに発ガン物質を投与)
標準飼料：70% ヒジキ：40% コンブ：30% **海苔：20%**
海苔はほかの海藻類よりも抑制力が強い。

- * 腸ガンや乳ガン予防効果を高めるには、**バナナを海苔で包んで揚げる**。
バナナの海苔包み揚げ

バナナには抗酸化作用があり、海苔で巻くところの効果は増しガンの芽とガンの増殖の両方を抑える効果がある。

* バナナの海苔包み揚げの作り方（1～2人分）

材料： バナナ（なるべく熟していないもの） 2本
海苔 1枚

作り方：バナナを半分に切った海苔で巻き、小麦粉と卵をといて衣をつけ、180度の油で揚げる。