

コンブの新健康効果を活かすひと工夫

食品総合研究所
医学博士 鈴木平光

昆布の健康効果として、

今までは…………… * ガン予防 * 糖尿病予防 * 胃潰瘍予防 * 便秘予防・改善

最新の情報では…… * 血栓予防 * 肥満予防 * 血圧安定 * 感染症予防

この新しい健康効果について紹介する。

1 血栓予防

- * 最新情報：昆布に含まれる”**U-フコイダン**”がガン予防に有効であることは判っていたが、新たに”**F-フコイダン**”が脳梗塞を引き起こす血栓を溶かす効果があることが判った。(2005年「化学と工学」より)
- * コンブによる血栓抑制効果のラットによる実験結果
血栓発生率が、普通の水を100とすると、F-フコイダン水では20%減少した。
これは、F-フコイダンの分解物が”**プラスミン**”という血栓を溶かす酵素の働きを良くし、血栓を少なくさせたことによる。
- * 昆布の血栓予防効果を活かす究極の摂り方は、**昆布を粉末にする**。
昆布の成分(フコイダンやアルギン酸)は、細胞の中に入っているので普通の煮方では成分が出てこない。そこで、**粉にすることで細胞が壊れてより出やすくなる**。
切って湯につけるだけでは出てこない。粉にするとネバネバがよく出る。ネバネバの中にフコイダンやアルギン酸がたっぷり入っている。
- * 粉昆布の作り方
ダシ昆布を20cmほどの持ちやすい長さに切る。
昆布を2つ折りにし、おろし金で上から下に一方向におろす。
ミルがあれば4~5cm角に切って入れ、細かくする。
- * 昆布の血栓予防効果を活かすには、粉昆布を、1日5gを目安に摂る。
更に効果を高めるひと工夫は、粉昆布をみそ汁や煮物に使う。但し水から煮込むこと。
水からゆっくり煮込むとトロトロになっていく。
昆布5gで、1リットルの水をネバネバにすることができる。
- * 血栓予防効果を高める粉昆布は、小さじ1/2杯をみそ汁や煮物に使う。

- * 粉昆布入りツミレみそ汁の効果

DHA、EPA やフコイダンが多く含まれているツミレ汁は、農村より漁村での脳血管障害死亡率を低くしている。

2 肥満予防

- * 注目新健康情報：昆布に含まれる“**フコキサンチン**”は、脂肪を効率的に燃やすことで肥満を抑制することが分かった（北海道大学水産科学研究科）

フコキサンチン：赤い色素の“アスタキサンチン”の親戚みたいなもの。

脂肪細胞を減らし、脂質の代謝を良くする効果がある。

- * 昆布による肥満抑制のラットによる実験結果

「エサ+油」で飼育したラットの体重を100%とすると、「エサ+油+フコイダン」で飼育したラットでは86%、すなわち、14%減となった。

これは、脂肪の分解と脂肪の吸収抑制、脂質の代謝を良くすることで、脂肪細胞が減ったことによるものと考えられる。

なお、“フコキサンチン”は脂溶性のため、油があると吸収が良くなる。

- * 昆布の肥満予防効果を更に高めるひと工夫！

粉昆布は揚げ物の衣に使う。それも、食材に直接付ける。

例えば、粉昆布の衣を肉の揚げ物に使う。

お勧め料理：粉昆布衣のトンカツ

豚肉に多く含まれるビタミンB1がたくさん摂れるし、肉のイノシン酸と昆布のグルタミン酸が一緒になって美味くなる。

3 血圧安定

- * 新健康情報：昆布には、**カルシウム、鉄**などミネラル分が多含まれ、中でも**豊富にあるカリウムが血圧の安定に働く**。（食品総合研究所 鈴木平光氏）

- * カリウム含有量の比較（100g中）

昆布：6.1g、ヒジキ：4.4g、海苔：2.4g、ワカメ：0.2g

このカリウムがナトリウムを排泄し、血圧を安定にする。

- * 血圧安定効果を更に高めるには、粉昆布は酢と合わせてドレッシングにする。但し、合わせる油はゴマ油を使う。また、粉昆布入りドレッシングを和え物に使う。

* 大根の粉昆布ドレッシング和えの作り方（4人分）

粉昆布ドレッシング

粉昆布	5g	大根	250g
酢	1/2 カップ	薄いイチヨウ切りにして塩揉みし、	
しょうゆ	大さじ1	軽く洗って水気を絞る。	
ゴマ油	大さじ2	かいわれ大根	1/2 パックをボウルに入れ、
塩	少々	粉昆布ドレッシングで和える。	

4 感染症予防

* 昆布、大豆、ゴマによる免疫増強作用。

最新情報：昆布は大豆とゴマを合わせると感染症予防などに有効な免疫物質が増える。

（2005年 日本栄養・食糧学会）

* 昆布の新健康効果を活かす究極の摂り方

昆布の感染症予防効果をさらに高めるひと工夫！

粉昆布をすりゴマに加え、更に納豆と合わせて醗酵させて使う。

粉昆布を醗酵させるには、納豆 1/2 パック（25g）に粉昆布小さじ 1/2 杯とすりゴマを少々加え、かき混ぜて常温で一晩置く。

お勧め料理：粉昆布納豆オムレツ

* 感染症予防効果を高める、粉昆布入り納豆オムレツの作り方*

（発酵粉昆布納豆）

*卵 2個 小口きり万能ネギ 2本

*粉昆布小匙 1/2 *納豆 1/2 パック

*材料をかき混ぜてバター - を溶かした

*すりごま少々

フライパンで焼く

*よくかき混ぜてからラップをして

常温で一晩置く。

* 究極の摂り方：粉昆布の新健康効果を活かすひと工夫

- | | | |
|----------|------------|-----------------|
| ● 健康効果に | ・ひと工夫 | ・お勧めの一品 |
| ● 血栓予防に | ・水から煮込む | ・粉昆布入りツミレのみそ汁 |
| ● 肥満予防に | ・揚げものの衣に使う | ・粉昆布衣のトンカツ |
| ● 血圧安定に | ・酢と合わせる | ・大根の粉昆布ドレッシング和え |
| ● 感染症予防に | ・発酵させる | ・粉昆布納豆オムレツ |