

海苔の食べ方  
(2006年6月放映)

日本医療栄養センター所長  
医学博士 井上正子

ポルフィランの働き

注目情報：海苔に含まれる“**ポルフィラン**”は、糖質の吸収を穏やかにし、体重増加を抑制、肥満を予防する。（女子栄養大学）

**ポルフィランとは**：ガラクト - スがいくつかつながっている多糖類の食物繊維

このポルフィランが糖質の吸収を緩やかにして**脂肪組織を大きくしない**働きがあり、肥満予防効果がある。さらに、ご飯の糖質をエネルギーに変え、**糖尿病を予防**する働きがある。

ご飯を食べると吸収されてブドウ糖になり、エネルギーに換わるが、このときビタミンB1が必要であり、B1が不足するとピルビン酸とか乳酸が溜まり疲れやすくなる。

この重要なB1は海苔に多く含まれており、それがご飯と海苔がマッチしたものになっている。

\* 海苔による体重増加抑制効果の比較(ラットによる実験)

通常の餌：400g、通常の餌+海苔のポルフィラン添加：350g

海苔と一緒に摂る食材の欠点を補い長所を伸ばす。

- 1 糖質を多く摂っても大丈夫！  
糖質をエネルギーに変えて肥満・糖尿病を予防
- 2 油っこい料理を食べても大丈夫！  
悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を予防
- 3 塩辛い料理を食べても大丈夫！  
血管を拡張させて高血圧を予防
- 4 卵の長所を伸ばす！  
卵料理の認知症予防効果を倍増  
ただし、海苔にひと工夫することが大切

上記の個々について、もう少し詳しく説明する。

## 1 糖質を多く摂っても大丈夫

\* 糖質を多く摂っても、海苔と一緒に食べると肥満や糖尿病の心配がない。

- 海苔をポリ袋に入れて細かくする。細かくすればするほど効果的で、抗酸化力が強い。

焼き海苔の粉末化による抗酸化力の比較

微粉末：18.3、疎粉末：14.1、板：9.6

- 糖質を多く摂る時は、できるだけ細かくした海苔と一緒に食べて肥満を予防する。
  - ・ ご飯などにふりかけて摂ると効果的
  - ・ ご飯1膳に対して大匙1杯が目安

## 2 油っこい料理を食べても大丈夫

\* 海苔をひと工夫して一緒に摂れば、コレステロールも心配ない。

注目情報：海苔**オリゴペプチド**は血管内に付着する悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やすことで、動脈硬化を予防する。（日本水産学会）

- 海苔をあぶってから味噌を付けて食べる。（焼き海苔も再度あぶると効果的）  
トンカツ、ステーキ、天ぷら
- 油っこい料理を食べる時は、**あぶってから味噌**を付けた海苔と一緒に食べて動脈硬化を予防する。
  - ・ 海苔2枚重ねて約5秒あぶる。
  - ・ あぶった海苔に味噌を薄く塗る。
  - ・ トンカツ1枚なら海苔半枚が目安。

## 3 塩辛い料理を食べても大丈夫

\* 海苔をひと工夫して一緒に摂れば、高血圧も心配ない。

注目情報：海苔**ペプチド**は、血管を収縮させる物質の活性を阻害することで高血圧を予防する。（海苔のタンパク質の作用）

- 塩辛い料理を食べて高血圧が心配なときは、海苔と一緒に摂ると高血圧予防効果が高まる。お勧めの調味料は、酢である。海苔を酢に漬けておくと効果的。  
酢は酢酸やクエン酸を含むので、カリウムの摂取を良くしてくれる。また海苔にはカリウムを多く含むので、血圧を下げる働きがある。
- 塩辛い料理を食べる時は、酢に漬けた海苔と一緒に食べて高血圧を予防する。

- ・ 海苔は手でちぎって約1分間酢に漬ける。
- ・ 加熱せず酢の物などにすると良い。
- ・ 塩鮭1切れなら、海苔半枚が目安。

#### 4 卵料理の長所を伸ばす

- \* 卵料理は脳を活性化して認知症を予防する。さらに海苔と一緒に食べると認知症の予防効果が高まる。

お勧め料理：だし巻き卵、親子丼、オムレツ

- \* 卵は“アセチルコリン”を多く含む。アセチルコリンは神経伝達物質で、これがないと反応ができない。海苔にはまたビタミンB12が多く含まれている。これは動物性食品に入っていて、植物性食品には殆どない。ビタミンB12はアセチルコリンを増やす働きがあるので、一緒に摂ると強力になる。

注目情報：海苔には豊富なビタミンB12が含まれており、これと卵黄コリンを合わせて摂取したところ認知症の症状が改善された。（高知医科大学）

- \* 卵料理を食べる時は、海苔の汁物を一緒に食べて認知症を予防する。
  - ・ 海苔は食べる直前にちぎって汁に入れる。
  - ・ みそ汁などいつもの汁物に入れても良い。
  - ・ 出し巻き卵が2切れなら海苔半枚が目安。

#### 海苔の利用のまとめ

##### 1 肥満を予防する。

糖質を多く摂るときは、できるだけ細かくした海苔を食べる。

##### 2 動脈硬化を予防する。

油っこい料理を食べる時は、海苔をあぶってから味噌を付けて食べる。

##### 3 高血圧を予防する。

塩辛い料理を食べる時は、酢に漬けた海苔を食べる。

##### 4 認知症を予防する。

卵料理を食べる時は、海苔を汁物にして食べる。