

# 海藻のかんぶつ



四方を海に囲まれた日本で、干して保存性を高めた海藻は、昔から重宝されてきたかんぶつの代表格。神様のお供えものになったり、税や交易品として使われてきた歴史からも、ずっと大切にされてきた食材であることがわかるね。近頃は、食物繊維やミネラルの豊富さが見直され、和食の献立だけでなく、洋食のメニューにも取り入れられているんだ！

## わかめ

10倍以上



どんなかんぶつ？

湯通してから塩蔵にし、それを塩抜きしてから乾燥させたもの。産地によっては、原藻を素干しにしたものや、すの子にのせて板状にしたものもある。

栄養価は？

独特のめめりは水溶性食物繊維のアルギン酸で、体内の余分な塩分を排出するはたらきがある。骨や歯を丈夫にするカルシウムもたっぷり。

## めかぶ

8~9倍



どんなかんぶつ？

わかめの根元の部分を細切りにして、乾燥させたかんぶつ。水などでもどすと、コリコリとした歯ごたえとネバネバ感が出て、わかめとはひと味違ったおいしさがある。

栄養価は？

わかめと同じミネラルの他に、めかぶフコイダンが(免疫力を高めるとして)注目されている。

## ひじき

7~8倍



どんなかんぶつ？

下処理して渋味を抜いてから、干してかんぶつに加工するため、手間ひまがかかっている。茎状の長い部分を集めたものは「長ひじき」、短い枝を集めたものは「芽ひじき」。

栄養価は？

特に食物繊維と鉄分が多い。食物繊維はごぼうの約5倍、鉄分は牛乳の約500倍といわれている。野菜と一緒に食べると食べ合わせがよく、ビタミンCが鉄分の摂取を助けてくれる。

## こんぶ

約10倍



どんなかんぶつ？

昔から健康によいと珍重され、「喜ぶ」という言葉とかけて、縁起物としても大切にされてきた。さまざまな種類があり、品種は産地で区分され、口当たりや持ち味が違います。

栄養価は？

水溶性食物繊維のアルギン酸、骨や歯を強くするカルシウムが豊富。体内の塩分の量を調整するカリウムなど、ミネラル類も摂取できる。

## くきわかめ

どんなかんぶつ？

わかめのくきの部分を乾燥させたもので、シャキシャキとした歯ごたえ。

栄養価は？

わかめと同じく、食物繊維のアルギン酸、カルシウムなど。

## ふのり

どんなかんぶつ？

紅藻海藻とよばれる、フクロフノリ、マフノリなどを乾燥させたもの。

栄養価は？

ミネラル類のほか、水溶性食物繊維をたくさんとることができる。

## のり

どんなかんぶつ？

海藻を板状にして、乾かしたものの。この方法は、江戸時代に考案された。

栄養価は？

意外なことに、たんぱく質が豊富。食物繊維やビタミン類もたっぷり！

※かんぶつの増加倍率は、重量をもとに算出しています。海藻は、理研ビタミンの製品を使用したときの数値です。