

わかめ



手軽に使って、若さを保つ海藻！

季節問わず食べられるわかめ。実は2月から5月が旬だと知っていましたか？

日本の食卓に欠かせないわかめは「若布」「若芽」「若女」などとも呼ばれ、若さを保つ食品として重宝されてきました。

海の中の栄養を取り込んですくすく育ったわかめには体の中で様々な働きをする栄養素が沢山含まれています。

わかめの栄養効果

わかめの特徴である
"ネバネバ"の正体

フコイダン

●便通の改善

→わかめには水に溶けやすい
「水溶性食物繊維」が多く
含まれています。
そのため便を柔らかくして
便通をよくする働きが
あります。

●血圧・血糖値上昇の抑制

●コレステロール値上昇の抑制

美肌効果・老化予防

ヨウ素

●新陳代謝が活発

→髪や爪、肌を美しく保つ働きがあります。

ヨウ素の過剰摂取には注意を!!

裏面をご覧ください

体づくりに欠かせない
栄養素が豊富

カルシウム

●骨粗鬆症のリスク低下
→骨や歯を作るのに大切な
栄養素です。

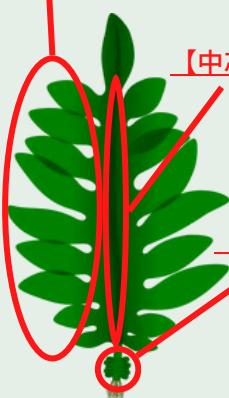
●筋肉の動きを調節

●神経の興奮の抑制

わかめの部位と調理例

【葉体(ようたい)】 わかめの葉の部分

(例)味噌汁、酢の物、サラダなど
一般的に使用される



【中芯(なかしん)】 わかめの茎の部分。

コリコリとした食感が特徴。
(例)炒め物、煮物、漬物など

【芽株(めかぶ)】

わかめの"ミミ"と呼ばれる
根元の部分。ネバネバが特徴。
(例)めかぶ酢など

株式会社などり 「わかめの部位と製品」

火を通すと色が変化？！

海から採れたてのわかめは濃い茶色をしています。
そこから湯通しをすると、緑色に変化します。
どのような仕組みになっているかご存知ですか？

採れたてのわかめには
緑色と赤色
2つの色素を持っています。
その2つの色素が混ざることで
「濃い茶色」に見えます。



そこに湯通し(加熱)が入ることで
赤色の色素は崩れてしまい、
黄色に変化します。



このとき、
緑色の色素は熱に強いため
緑を保ったままとなります。



カネリョウ海藻株式会社
「ワカメを茹でるとなぜ緑色になるの？」

わけぎとわかめのぬた



【材料】(2人分)

わけぎ	1束(150g)
乾燥わかめ	5g
(A)白味噌	大さじ1.5
(A)砂糖	大さじ1
(B)酢	大さじ1
(B)練りからし	小さじ1.5

実はわけぎの旬
春は3月中旬～5月上旬ごろ
秋は9月～11月ごろ
なんです！

【作り方】

- ① 乾燥わかめを水戻しておきます。
- ② わけぎは根元を切り落とし、4cm幅に切れます。
耐熱ボウルに入れてラップをし、600wの電子レンジで1分半ほど加熱し、粗熱をとります。
- ③ ボウルに(A)を入れて混ぜ、白味噌がなめらかになったら(B)を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③に①のわかめと②のわけぎを入れて和えます。
- ⑤ 器に盛りつけて完成！！



ヨウ素の過剰摂取には注意を!!

わかめや昆布などの海藻類には、甲状腺ホルモンの生成に必要な **ヨウ素** が多く含まれています。

ヨウ素を摂り過ぎると **甲状腺疾患のリスクが高まる場合があるため**、注意が必要です。



実は日本のオリジナルイベント!!

ホワイトデーの豆知識

"ホワイトデー"の名前には由来がある!?

"ホワイト"という名前の由来には3つの説があり、そのうちの1つにマシュマロの真っ白な色からきたという説があるそうです。

贈るものに意味合いがある!?



マカロン
"あなたは特別な存在"



キャンディー
"長い付き合いを"
したい



バウムクーヘン
"幸せがずっと"
続くように



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

3・4月の開催日

【富田林】ご予約受付中
3/12(水)・4/9(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
3/21(金)・4/18(金)
河内長野市立交流センターキックス
3/23(日) 残りわずか
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チエック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO