

いろいろな食材から栄養をとろう！

～毎日の食事に「まご **は** やさしい」～

今回のテーマは、**は(ワ)カメ**です

ワカメ・ひじき・のりなどの海藻類はミネラル源。

海藻は低カロリーで食物繊維の多いのが特徴です。海藻のぬめりの成分で食物繊維の一種であるフコイダン、アルギン酸はコレステロール低下作用、抗癌作用があるとされています。

食べ方として酢の物、サラダや煮物、汁物の他に炒めても美味しくいただけます。酢の使用は繊維を軟らかくするので吸収率がアップします。

ひじきにも含まれるビタミンB群はたんぱく質食品と一緒にとると効率よく摂取できます。大豆やうす揚げと一緒に煮たり、鶏肉と一緒に炊き込みご飯にしても美味しくいただけます。

水に戻すだけで使用できる乾燥カットワカメなどを常備しておくとう便利です。

今回は「**ワカメの炒め物**」をご紹介します。

～ワカメの炒め物(1人前 小皿分)～

乾燥ワカメ	2g
ごま油	小さじ1/2
醤油	小さじ1/4
糸かつお	1g

※色どりに人参や水菜など
加えてもきれいです。



～作り方～

- 1、乾燥ワカメをもどし、適当な大きさに切る。
- 2、ペーパータオルなどを使い1のワカメの水気をとる。
- 3、2をごま油で炒める。
- 4、醤油で味付けをして、糸かつおで和える。
- 5、お皿に盛りつけて出来上がり。

ミネラルってなに？

人間の体を構成する上で重要な五大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）の一つで、微量ながら体の機能の維持や調整をする役割を果たしています。代表的なものとしてカリウム・カルシウム・鉄・ヨウ素・亜鉛などがあります。

主なミネラル

名称	主な働き	多く含まれる食品
カリウム	心臓機能、筋肉機能を調整する 	野菜類、果実、魚介類、牛乳、乳製品など  
カルシウム	歯や骨の材料となる 	小魚類、牛乳、チーズなど  
鉄	筋肉や皮膚、血液の成分となる 	大豆、肉類、レバー、魚介類、ひじき、パセリ、ほうれん草、切り干し大根など 
ヨウ素	成長期の発育を促進する。成人では基礎代謝を盛んにする	昆布、ワカメ、焼き海苔、魚介類、寒天など 
亜鉛	たんぱく質の合成に関与する 味覚機能の維持 	牡蠣、蟹、うなぎ、帆立貝、肉類、レバー、牛乳、卵黄、豆類、ほうれん草など  

ミネラルは海藻類以外にも含まれます。
いろいろな食品をとることを心がけましょう。