



健康市場

第 131 号

〒 1 9 3 - 0 9 4 2

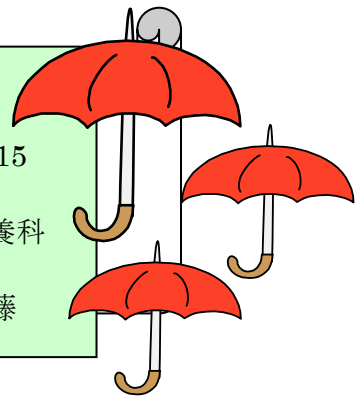
八王子市 欄田町 538-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

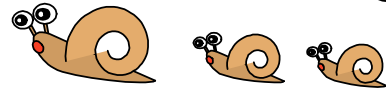
発行日 : H20・6・1

責任者 : 栄養科 佐藤



旬を食べる

もずく



もずくは一年中いつでも店頭で見つけることができますが、実は5月～7月が旬。この頃のもずくはさわやかな味がするとされています。

★ 太いもずくと細いもずく

一般に食されているもずくには、細もずくと太もずくがあります。

細もずく … 形状は細かい枝が絡み合うように多数出ている、高さ 30cm 以上になります。太さは 1mm 以下で、粘りが強く細い為、食感に人気があります。

太もずく … 種類により異なりますが、共通して言えるのは形状が太く 1～3.5mm になります。細もずくより柔らかいですが太さゆえの歯ごたえがあります。太もずくの仲間の「オキナワモズク」は流通量の 9 割を占め、一般的にモズクと呼ばれています。沖縄本島や石垣島、奄美大島をはじめとする南西諸島の潮下帯に分布しています。

★ もずくの名前の由来は？

天然のもずくはだいたい海藻に付いて生育します。「藻に付く」という意味の「藻付く」に由来して「もずく」「もづく」と言われます。また漢字では「水雲」または「海雲」と書いて「もずく」と読みますが、これは雲がゆっくりゆらぐようにもずくが海中でふんわりゆらゆらゆらぐ動きから来ているのかも知れませんね。

★ もずくパワー全開！！

もずくにはビタミン、ミネラルがバランスよく含まれていますが、最近特に注目されているのがヌルヌル成分です。このヌルヌルの中には水溶性の食物繊維である「フコイダン」がたっぷりと含まれています。

もずくに含まれる「フコイダン」は、他の海藻に含まれるフコイダンと構造が違っており、がん細胞の増殖抑制効果、さらにがん細胞そのものに直接攻撃をしかける作用があるそうです。

また肝機能の向上、血圧上昇抑制効果もあり、お酒を飲むことで負担がかかっている肝臓にはやさしいの栄養になります。さらにコレステロールの吸収を抑え、動脈硬化予防、その他生活習慣病予防に大きな効果が期待できるそうです。

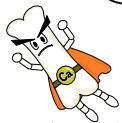
モズクは酢の物で食べる人が多いですが、味噌汁や雑炊、玉子焼き、天ぷら等々にしても美味しく食べられます。

ちなみに、もずくやわかめなどの海藻を食べると髪の毛に良いと言われますが、これは迷信で、特に科学的根拠はありません。わかめや昆布などは海の中で豊かに黒々と波打っているイメージから言われているようですが、現段階ではそのような効果はないのではとされています。

しかしながら、海藻には様々な栄養素が含まれていますし、体や頭皮、髪の毛のためには、海藻も含めたバランスの良い食事をとることがベストでしょう。



食事と運動で 骨を丈夫に

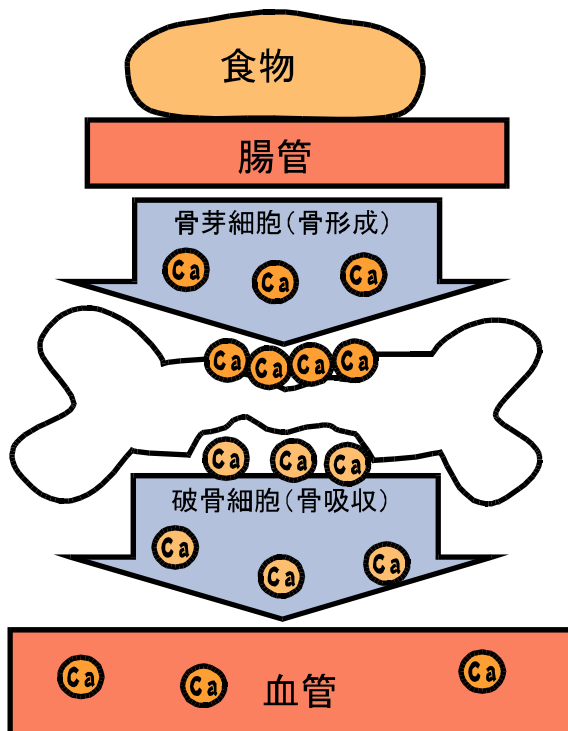
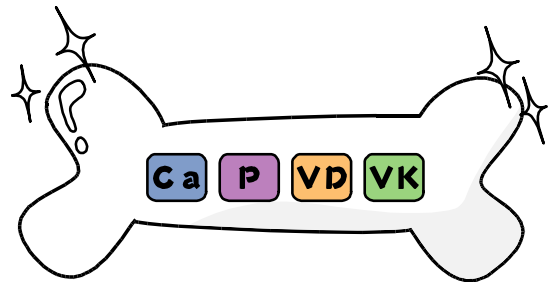


骨は生まれ変わっている？

寝たきりになる大きな原因のひとつに骨粗鬆症があります。骨は硬くて丈夫なので成人後は一生変化しないものと思われがちですが、実は絶えず骨は作り変えられているのです。

成長期は骨を壊す破骨細胞の働きより、骨を作る骨芽細胞の働きのほうが強いので、骨量は増加し続け、20歳前後でピークを迎えます。つまり10代は骨の貯蔵期にあたる重要な時期なので、ダイエットには十分気をつけなければなりません。

20歳を過ぎると骨芽細胞と破骨細胞の働きが同程度になるので、骨量は一定に保たれます。しかし女性は、50歳前後に閉経を迎えると女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少。破骨細胞の働きが骨芽細胞の働きより相対的に強くなり、骨量も減少へと向かいます。また、腸管からのカルシウムの吸収も減少してくるので、男性より女性のほうが、骨粗鬆症に早くなりやすいのです。



ポイントは食事と運動

対策としては、カルシウムを多く含む食品と運動が大切です。カルシウムをとるときには、骨を作るたんぱく質と、腸管でのカルシウムの吸収をよくするビタミンDを多く含む食品（サケ、サンマ、シラス干し、干しシイタケ、キクラゲなど）を一緒にとると効果的。

さらにビタミンKも骨の形成促進に大切で、このビタミンは緑黄色野菜や納豆などに多く、つまり栄養バランスのとれた食事が重要なのです。

そして運動。骨にカルシウムを蓄積させるばかりでなく、

骨を支える筋肉も強化されるので、大いに行っていくと良いでしょう。