



年末年始で普段より食べ過ぎてしまった方も多いのではないのでしょうか？

今月は体重コントロールの強い味方「**海藻**」を紹介します。

海藻は、安価で保存性も高くスーパー等でも手軽に購入できます。また低カロリーでおなかの中で膨れるため満腹感も得られやすくダイエットにも有効な食材です。皆さんにとっても身近な食材だと思いますが、どのような栄養素を含んでいるのでしょうか？

食物繊維

便秘改善に効果がある食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維の一種である**アルギン酸**はLDL-コレステロールを排泄させ動脈硬化を予防したり、血圧の上昇を抑制する効果があります。



フコキサンチン

海藻類に多く含まれる色素成分で抗酸化作用を高める効果があり、脂肪の燃焼を高めるともいわれています。



ミネラル

海藻にはカルシウム、ナトリウム、鉄、カリウム、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれています。



グルタミン酸

海藻の中でも昆布にはうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれています。そのため“だし”のイメージが強いかもしれませんね。



*健康にいいからといって海藻を食べすぎると腹痛や下痢の症状が出ることがあります。海藻類の目安量は年齢や疾患により様々です。興味のある方は医師や管理栄養士にご相談ください。

とりとわかめのおかずナムル

【材料(1人前)】

- ・とりささみ 2本 (80g)
- ・長ネギの青い部分 ½本
- ・しょうがの皮 適宜
- ・酒 8g
- ・長ネギ 1/2本
- ・キムチ 60g
- ・塩蔵わかめ 10g
- ・ごま油 8g
- ・醤油 4g



栄養量 (一人分)
 エネルギー：258kcal
 たんぱく質：17g
 塩分：2.8g
 食物繊維：3.2g
 「とりとわかめのおかずナムル」の太らない献立-プロのレシピならレタスクラブ (lettuceclub.net)



おせち料理の「昆布巻き」も海藻を使用していますが味が濃いので食べすぎには注意です。1つ(約40g)に0.7g程度の塩分が含まれているので1~2つにしておきましょう。



【作り方】

- ①長ネギの青い部分2mm間隔で切れ目を入れ、ささみは筋を除き耐熱皿に重ならないように並べ、しょうがの皮とネギの青い部分をのせて酒をかけてふんわりラップをし、レンジで4分間加熱する。その後5分ほど粗熱をとる。
 - ②塩蔵わかめは流水でよく洗い、5分間水につけて戻す。水けをきったら1口大に切る。長ネギネギは縦半分に切り斜め切りにする。キムチは1口大に切る。
 - ③ささみは荒く裂き、水けをきりボウルに入れ、わかめ、キムチ、ネギ、Aを入れて混ぜ合わせて完成。
- *カットわかめを使うとより手軽に作れます。



ホームページでもご覧になれます

この記事に関する
問い合わせは
栄養部 (3202) まで

