

今こそ再発見したい

驚きの昆布パワー

美と健やかな心身を支える
日本のソウルフード

四方を海に囲まれた日本では、魚介類のみならず、海藻類を食べるという独特の食文化が育まれた。中でも昆布は、そのまま食べるだけでなく、世界に誇る健康食、和食のベースとなる出汁食材としてなくてはならない存在に。

国内における主産地は北海道。

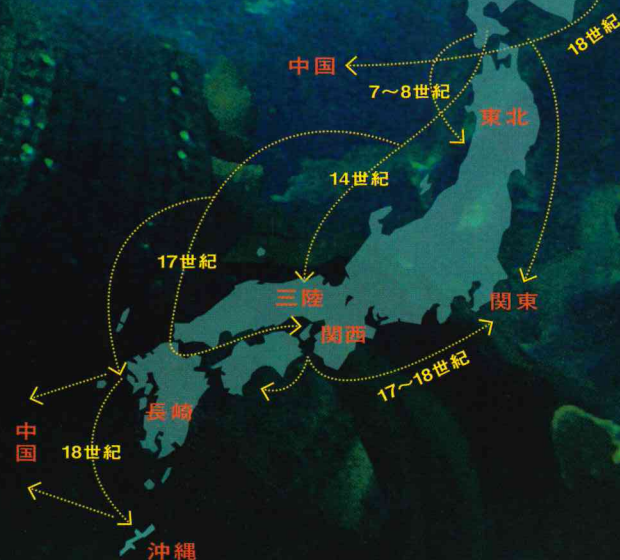
7世紀以降、約1000年の月日をかけて全国へと広がり、さらに中国へと伝わって、現在に至る。

養老昆布（よろこぶ）、あるいは古い和名の広布（ひろめ）＝広めるといった語呂のよさから、縁起物としても定着した。

近年の研究で、日本人が長い間食ってきた昆布には、現代人の美と健康を支えるさまざまな効能があることも明らかに。

驚きの昆布パワー、その秘密を探り、おいしく効果的な食べ方を提案する。

構成文／小山千穂ちゃんこジャパン 写真／鈴木正美（102～104ページ、106～109）、河野哲舟（105ページ） デザイン／宮本麻耶



昆布食の歴史と「昆布ロード」

7～8世紀 東北日本海側へ。715年、昆布が朝廷に献上されたという記録が『続日本紀』に。昆布の文字が使われた最古の日本の文献がこれ。

14世紀 鎌倉時代中期以降、三陸に運ばれ、関西へ。

17～18世紀 江戸時代、下関から瀬戸内海を通る西回り航路で関西そして関東へ、太平洋側を通る東回り航路でも関東へ。

18世紀 長崎や沖縄、そして中国へと広がる。

（データ：北大水産学報：33,3,188-199,1982）

美と健康に効く
5大パワー

1 余分な糖質や脂質の吸収を抑える

2 体脂肪を
たまりにくくし、
たまった体脂肪を燃やす

3 老化のもととなる
高めの血糖値を下げる

4 腸スツキリ！
便秘解消&免疫力アップ

5 おいしく減塩、過食も防ぐ

昆布は
日本人の
長寿とともにあつた

伝統長寿食に欠かせない

縁起物に“養老昆布”

出汁の王様、

うまみたっぷり

昆布の名前の由来

西暦300年ごろの中国の書物『呉普本草』という書物に登場する「昆布」が語源とする説のほか、アイヌ語の「コンボ」や「コンブ」が由来となった、日本語の「広布（ヒロメ）」を音読して「コウフ」となり、「コンブ」に変化したとの説も。