無形文化遺産・和食を支える立役者

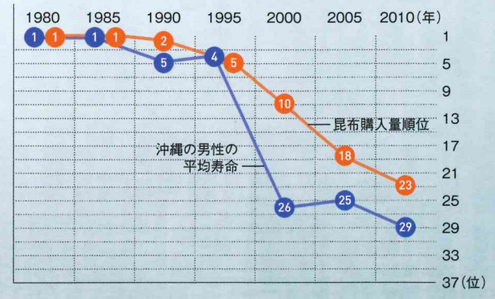
昆布のチカラ

効く！3大成分

沖縄・昆布クライシス
長寿県返上の背景に、昆布消費の低下が?!

県庁所在地である那覇市の、1世帯当たりの年間昆布購入量の順位と、都道府県別平均寿命の沖縄県男性の順位。昆布購入量の順位低下とともに、平均寿命の順位も落ちた。女性は2005年まで1位だったが、2010年には3位に。

（データ：沖縄県統計資料WEBサイト、総務省統計局「家計調査年報」、厚生労働省「都道府県別生命表」）



日本人が古くから愛用する昆布。四季折々の食材の持ち味を生かす「うまみ」成分が、料理をおいしくしてくれる。しかも低カロリーなうえ、不足しがちな食物繊維がたっぷり。アンチエイジングに欠かせない抗メタボ、抗酸化成分も！今あらためて「昆布のチカラ」を見直したい。

構成・文／小山千穂（チャンゴ・ジャパン）　写真／鈴木正美

矢澤一良さん

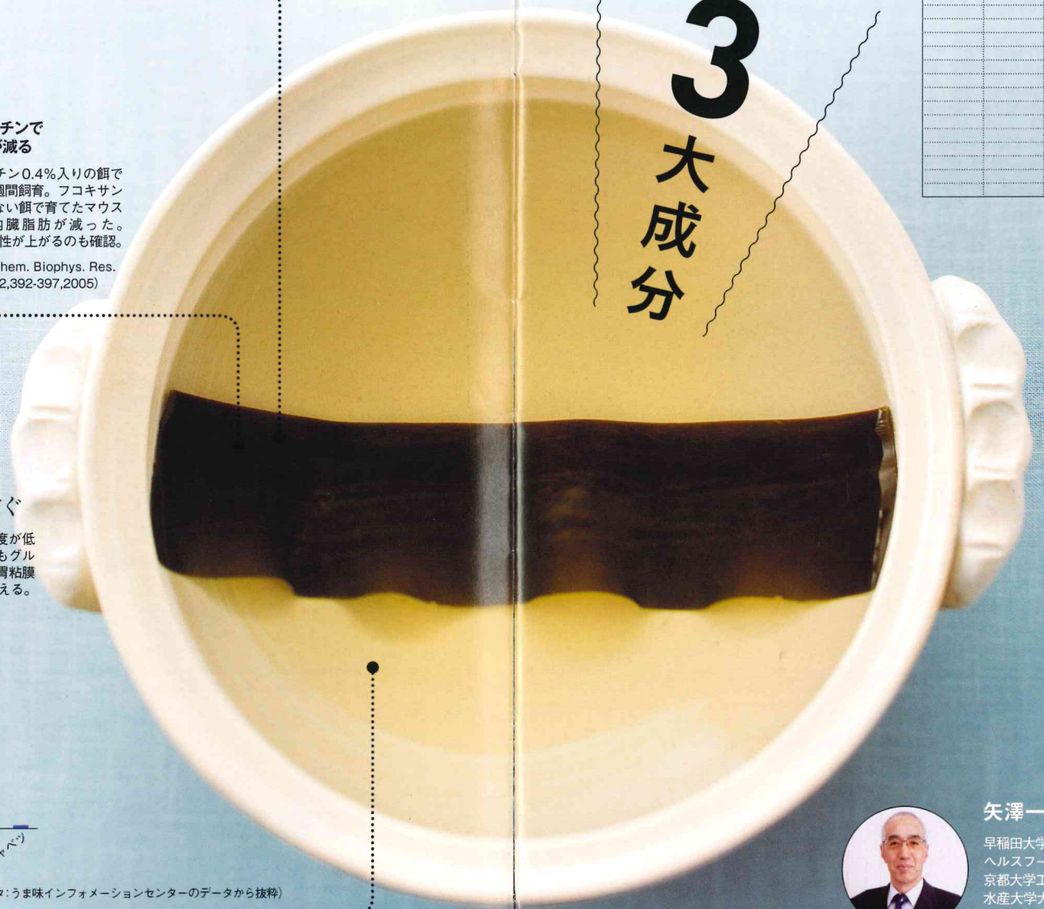
早稲田大学ナノ理工学研究機構規範科学総合研究所
ヘルスフード科学部門研究院教授
京都大学工学部卒業。農学博士。ヤクルト本社、相模中央化学研究所を経て東京水産大学大学院（現東京海洋大学大学院）ヘルスフード科学寄附講座客員教授。2014年4月から現職。専門は予防医学、脂質栄養学、海洋微生物学。

かつては長寿県日本一を誇り、世界の注目を集めていた沖縄県。ところが2000年、男性の都道府県別平均寿命が一気に26位にまで転落し、「沖縄クライシス」（沖縄の危機）と呼ばれた。その原因は何だったのか。

上のグラフを見てほしい。因果関係が示されているわけではないが、平均寿命も昆布購入量も、1位を明け渡してから下がる一方だ。「昆布をはじめとし、伝統的に食べてきたものを食べなくなり、いち早く食の欧米化が進んだからではないか」と、早稲田大学の矢澤一良教授は指摘する。

「昆布といえばだし」というイメージが強いかもしれないが、「だしを引いたあとの昆布、残りの99・9％が持つ健康的な要素も見逃せない」と矢澤教授。

まずは豊富な食物繊維。昆布はなんと、約3割が食物繊維でできている。しかも加熱したときに出てくるネバネバの成分は、野菜ではなかなかとれない水溶性食物繊維である「アルギン酸」や「フコイダン」だ。



1 食物繊維

アルギン酸、フコイダンで
腸からアンチエイジング

加熱したときに出てくるネバネバの成分は、海藻類特有の水溶性食物繊維、アルギン酸とフコイダン。脂質の吸収を抑えてコレステロールや中性脂肪をたまりにくくする作用や、腸内環境を整えて免疫力を上げる作用が期待できる。

昆布の3分の1は食物繊維！

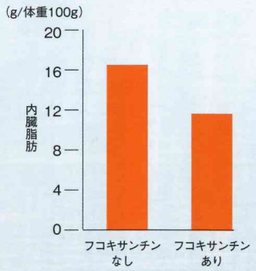
	食物繊維量（100g中）
長昆布	36.8g
日高昆布	34.8g
がごめ昆布	34.2g
利尻昆布	31.4g
真昆布	27.1g

（データ：日本食品標準成分表2010）

2 色素成分

フコキサンチンで
抗メタボ、抗酸化

抗酸化力のあるカロチノイドの一種。脂肪の蓄積を抑え、脂肪細胞中で、脂肪の燃焼を促すたんぱく質「UCP-1」の活性を上げて、二重に脂肪を減らす。血糖値上昇の原因となる内臓脂肪から出る炎症性物質の生成を抑える、筋肉への糖取り込みを促すといった抗糖尿病作用も。



フコキサンチンで内臓脂肪が減る

フコキサンチン0.4％入りの餌でマウスを4週間飼育。フコキサンチンを入れない餌で育てたマウスに比べて内臓脂肪が減った。UCP-1の活性が上がるのも確認。

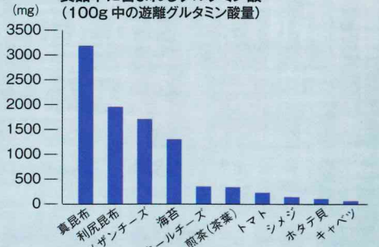
（データ：Biochem. Biophys. Res. Comm.;332,2,392-397,2005）

3 うまみ成分

グルタミン酸で
減塩、胃もたれや過食を防ぐ

うまみがあるほど「おいしい」と感じる塩分濃度が低くなるので減塩できる。舌だけではなく胃にもグルタミン酸のセンサーがあり、消化吸収を調整。胃粘膜を保護して胃もたれを防ぐと同時に、過食も抑える。

食品中に含まれるグルタミン酸（100g中の遊離グルタミン酸量）



（データ：うま味インフォメーションセンターのデータから抜粋）

昆布摂取の適正量は？

甲状腺ホルモンを作るのに必要なヨウ素は、昆布をはじめとする海藻類にたっぷりと含まれている。習慣的に海藻類を食べている日本人では欠乏の心配はほとんどない。一方、とり過ぎによる甲状腺への影響を気にする向きも。

ヨウ素には、下表のような摂取上限量が決められてはいるが、余分なヨウ素は甲状腺へ運ばれないようにする体の仕組みがある。「気にしすぎて摂取を控えてしまうほうが問題」と矢澤教授。甲状腺に何らかのトラブルがある人は注意が必要だが、「健康な人は、常識を外れるような過剰摂取でなければ気にする必要はない」（矢澤教授）と考えられる。

ヨウ素の摂取量、昆布に含まれる量

日本人の摂取量	500～3000μg/日、平均1500μg
推奨量（18歳以上の男女）	130μg/日
上限量（18歳以上の男女）	2200μg/日
昆布に含まれる量	2400μg（真昆布1g中）
	2100μg（長昆布1g中）

（データ：日本人の食事摂取基準2010年版、日本食品標準成分表2010）

これらの水溶性食物繊維には、脂質の吸収を抑える作用がある。沖縄の伝統食に、脂の多い豚肉と昆布を一緒に煮たメニューがあるが、これは絶妙な組み合わせというわけだ。

生活習慣病予防に期待

次に色素成分の「フコキサンチン」。アンチエイジングに欠かせない抗酸化成分であると同時に、「食べた脂肪をたまりにくくし、たまっている脂肪を燃やすという二つの作用で、体脂肪を減らしてくれる」（矢澤教授）。さらに、血糖値上昇の原因となる、脂肪細胞からの炎症性物質の分泌も抑えるという。

そしてやはり忘れてはならないのが、うまみのもととなるアミノ酸、「グルタミン酸」をたっぷりと含んでいること。だしを利かせることで、塩分控えめでもおいしく感じられるから、無理なく減塩できる。

実は胃にもグルタミン酸のセンサーがある。グルタミン酸の刺激によって胃の動きが良くなり、胃もたれを防ぐと同時に食後の満足感が得られる。こうした作用は、人間が利用する20種類のアミノ酸の中でもグルタミン酸にしかないようだ※。

肥満、糖尿病、高血圧といったエイジングを進める現代病から身を守るために、古き良き食卓の基本、昆布を見直そう！

※Am. J. Physiol.;291,G1163-G1170,2006