

昆布は低カロリーで食物繊維たっぷり。おいしくてヘルシー。出汁食材として欠かせない日本人のソウルフードのはずなのに、近年、日本人の昆布離れが進んでいる。総務省の家計調査によると、昆布の購入量も購入金額も年々減る傾向にあり、特に若い世代ほど昆布離れが著しい。

これは見過ごせない問題だ。なぜなら昆布には、女性の美と健康を支える効用がたっぷり。日本人が決して手放してはいけぬ食材の一つだからだ。近年の研究から、昆布パワーをひもといていくと……。

昆布のネバネバ&出汁が効く

まず、要となるのが昆布全体の3割を占める食物繊維。食物繊維は水に溶ける性質を持つかどうかによって水溶性と不溶性に分けられるが、昆布にはどちらもたっぷり含まれている。特に、昆布のネバネバのもととなる水溶性食物繊維のアルギン酸は、一緒に食べると絡まり合って消化・吸収をおだやかにしてくれる。腸に届けば腸内細菌の餌となり、腸内環境を整える。肝臓での脂質の代謝を正常化する作用もある。

最近の注目成分は、出汁に出てくる甘み成分のマンニトールだ。「昆布の種類や採取時期によってばらつきはあるが、出汁成分の約6割はマンニトール」と話すのは昆布の機能性を研究する大妻女子大学の青江誠一郎教授。昆布の加工状態による効用の違いを検討したところ、「食物繊維が豊富な乾燥昆布や煮込んだ昆布が内臓脂肪を減らすというのは予想で

きたが、食物繊維をほとんど含まない出汁成分でも内臓脂肪が減ったのは驚いた。マンニトールや、うまみ成分のグルタミン酸などによる総合的な作用ではないか」(青江教授という。昆布の多彩な効用を右ページ下にまとめた。

まずは2種類の昆布を常備

アルギン酸などの食物繊維成分も出汁成分も余すところなく、しかも手軽にとるためのビギナー用としておすすめしたいのがとろろ昆布と刻み昆布だ。とろろ昆布は昆布の細胞がほとんど切断されているので出汁が出やすく、汁に入るとすぐネバネバになることからわかる通り、アルギン酸が溶け出して利用しやすい状態になっている。刻み昆布も同様

にこれらの成分が出やすく、料理の具として食べられるのがいいところ。

活用方法は次ページから。

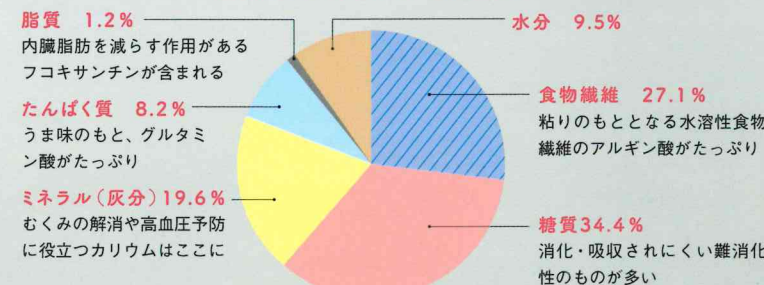
Column

日本人の腸には海藻分解菌がいる

昆布などの海藻類を日常的に食べている日本人の腸には、海藻類が大好きな海藻分解菌がいる。日本を含む12カ国、合計861人の腸内細菌を調べた研究報告によると、日本人(106人)の約90%から海藻分解菌の遺伝子が見つかった。一方、日本以外の国では、その割合が15%以下だった。昆布を有効活用できるのは日本人の特権。腸内細菌たちのためにも、昆布などの海藻類をこまめに食べよう!

(データ:DNA Res.;23,2,125-133,2016)

昆布 Profile 成分の3分の1が食物繊維



データは真昆布の場合。
(データ:日本食品標準成分表2015)

おいしく効かせるための 常備マストアイテムはこの2つ!

出汁昆布を使いやすい
大きさに刻んで
ストックしてもOK!



刻み昆布

細く切った昆布。水で戻して料理に使う。戻すのに使う水も出汁として使える。



とろろ昆布

昆布を重ねた側面を機械で薄く削ったもの。汁物のトッピングやあえ物にピッタリ。

なぜこの2つ?

- 出汁成分がすぐ出てくるから
- 昆布を丸ごと食べやすいから

昆布にもいろいろあるけれど、まずはこの2つを常備しよう。すぐに出汁成分が出てくるし、料理の具として丸ごと食べられる。板状の出汁昆布を細く切って刻み昆布にしたり、出汁を引いたあとで刻んで料理に使ったりするのもおすすめ。

和・洋・中 すべてをおいしくするって知ってた? 日本女性の美を支えてきたうまみ成分と食物繊維の宝庫

昆布はキレイのもと!

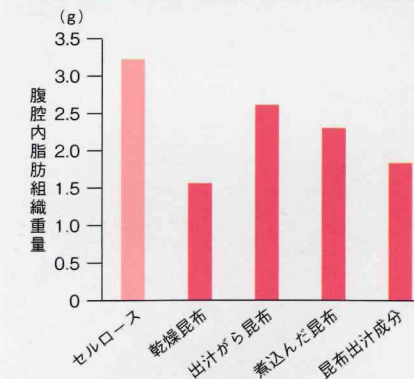
料理をおいしくするだけではなく、便秘解消やダイエット、美容にも役立つ食材として注目の昆布。手軽に簡単に、昆布パワーを100%引き出すコツを紹介しよう。

構成・文/小山千穂(チャンゴ・ジャパン) レシピ・料理・スタイリング/川上ミホ 写真/鈴木正美 デザイン/宮本麻耶

5 脂肪を撃退

ネバネバのもと、水溶性食物繊維が脂肪の吸収や合成を抑える。出汁にたっぷり含まれる甘み成分のマンニトールや脂質成分のフコキサンチンにも内臓脂肪を減らす作用が!

煮込んだ昆布も昆布出汁成分も内臓脂肪を減らす



マウスを高脂肪の餌と一緒にセルロース(不溶性食物繊維)、乾燥昆布、出汁から昆布、よく煮込んだ昆布、昆布出汁成分を入れた各餌で飼育。食物繊維の総量は5gでそろえた。12週後の内臓脂肪量(腹腔内脂肪組織重量)を比較。乾燥昆布はもとより、よく煮込んだ昆布や昆布出汁成分が入った餌を食べたマウスの内臓脂肪が減った。

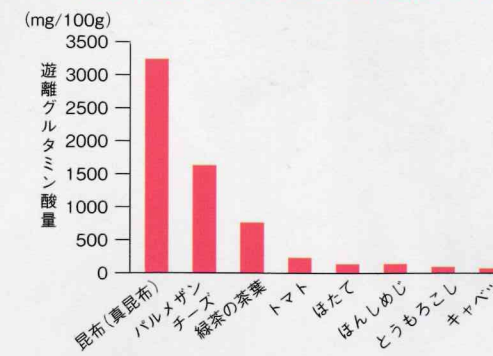
(データ:2016年5月開催、第70回日本栄養・食糧学会大会にて山形大学の山岸あづみ助教授(当時)が発表)

女性にうれしい 昆布の5大効用

4 過食を防ぐ&おいしく減塩

身近な食材の中ではダントツに含有量の多いうまみ成分のグルタミン酸が胃に働きかけて胃腸の働きを良くすると同時に過食を防ぐ。うまみのおかげでおいしく減塩できる。

うまみのもと「グルタミン酸」の含有量がダントツ



(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)

1 腸からキレイに

昆布に含まれる2種類の食物繊維のうち、水溶性食物繊維は腸内細菌の餌、不溶性食物繊維は腸のお掃除役。ダブルの食物繊維パワーで腸を元気に。便秘解消にも役立つ。

2 むくみにくくする

水分の巡りを良くするカリウムが豊富。乾燥重量5gに含まれるカリウムの量はトマト中1個分(150g)相当! むくみの解消に役立つと考えられる。

3 免疫力アップ

ラミナランという糖質の一種が大腸の免疫系に働きかけ、腸内細菌のバランスを整える。病気の原因になる炎症を抑えてくれる免疫細胞を増やす。

青江誠一郎さん
大妻女子大学家政学部食糧学科学教授

千葉大学大学院自然科学研究科博士課程修了。雪印乳業技術研究所を経て2007年から現職。16年4月から学部長を兼任。日本食物繊維学会副理事長。穀物や海藻類などの食物繊維の機能性に詳しい。