



監修

農学博士

矢澤 一良先生

早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構
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。その後、相模中央化学研究所に入所、東京大学より農学博士号を授与される。2000年に湘南予防医学研究所を設立。2014年まで東京海洋大学ヘルスフード科学プロジェクト教授を務める。

健康に 縁起物に 日本で 愛されてきた 昆布

「だし」をとったり、そのまま食べたり日本人のソウルフードとも言える昆布。和食がユネスコの無形文化遺産に登録されてから和食のうまみの素となる「昆布」が世界中で注目されています。ここ数年、様々な研究が進み、食材として楽しむだけでなく、健康への働きかけにも驚くべき力を持っていることがわかってきました。

太古から日本人の ラッキーマイテムでした

昆布は縄文時代より食されていたと言われていますが、一番古く文献に出てきたのが奈良時代の貴重な資料である「続日本記」。その頃から北海道地域より朝廷に献上されていたようです。平安時代に

は朝廷が行う神事や仏事には欠かせないものとなりました。戦国時代には武士の縁起物となり、現代も「よろこぶ」という語呂合わせから、おせち料理などのおめでたい席には欠かせない食材です。



83%の方が「昆布が健康に良い」と認識。でも取り入れ方が難しいという意見も。

40代〜60代の男女1946名にアンケートしたところ、**83%の方が「昆布は健康に良い」ことを認識していました。**一方で健康のために**意識的に昆布を取り入れている方は29%**という結果に。特に若年層の昆布離れが大きく、2017年の総務省による家

計調査によると、二人以上世帯での2017年の昆布消費支出が**70歳以上の1427円**に対して、**29歳以下は231円**という状況です。その状況を反映してか、長寿県として名高い沖縄では平均寿命で大きな変化が起きています。