

知られざるスーパー食材

昆布に含まれる豊富な栄養素は、わたしたちの体を健やかにするために守る力を授けてくれます。世界中でほぼ日本人だけが日常的に食べてきた昆布の代表的な栄養素を紹介します。

カルシウム

骨や歯に必要な栄養素であり、高血圧の予防やイライラの予防に役立ちます。

カリウム

必要ミネラル。むくみ解消や高血圧の予防に。

フコキサンチン

褐色のカロテノイド。余分な脂肪を燃焼させ、過度な蓄積を防ぎます。

グルタミン酸

昆布のうまみ成分。胃腸の働きを良くしながら、過食を抑えてくれます。

その他の栄養素

約40%

生活習慣病からも守ってくれる成分がたっぷり
残りの40%にも役立つ栄養素がたっぷり。高血圧を予防したり、過度な脂肪の燃焼や蓄積をサポートしてくれる成分や、不足しがちなミネラルも含んでいます。重要な栄養素を多く含む昆布。生活習慣病を予防する観点からも積極的に食事に取り入れましょう。

“昆布”の力。

フコイダン

昆布のネバリに含まれる成分。腸の免疫細胞に働きかけ、免疫力を整えたり、抗酸化作用や抗血栓作用があります。

「注目されるフコイダンの力」

昆布ファイバー

約60%

腸の健康を守ってくれる
昆布ファイバー

腸内にいる数百種、100兆個以上の腸内細菌のバランスは、体だけでなく、心の健康状態までも左右します。その腸内細菌の住処である腸を健やかに保つために大きく役立つのが昆布です。昆布の約60%は食物繊維と難消化性の糖質です。それらは腸内を健康にする働きがあるため「昆布ファイバー」とも呼ばれています。

ラミナリン

β-グルカンとも呼ばれます。免疫力をサポートする力を持っています。

アルギン酸

昆布のネバリの元となる水溶性食物繊維。腸内環境を整えます。

マンニトール

昆布の表面が粉を吹いたように見える糖類。昆布の甘みの素になります。