



栄養科からの **栄養ひとこと便 5月号** No.263

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は『**もずく**』のお話です。

もずくはさっぱりと食べやすく、暑くなるこれからの季節にぴったりです。



もずくの由来

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻のなかまです。他の海藻にくっついて育つことから、「藻付く（もづく）」が名前の由来とされています。

生産量の99%を占める沖縄地方では、昔からもずくを三杯酢で食していたため、酢のりを意味する「スヌイ」とも呼ばれています。

もずくの栄養素

* **鉄分**：血液でヘモグロビンの成分となって全身へ酸素を送る働きに加え、疲労回復の効果もあります。


* **亜鉛**：人が健康を維持するために必要な栄養素です。侵入してきた細菌やウイルスを撃退する免疫系を助けます。


* **ビタミンK**：出血した際に血を固める作用があります。脂溶性のビタミンであるため、油を使用した料理にして食べると効率的に吸収できます。

* **食物繊維**：もずく独特のぬめり成分は、「フコイダン」という水溶性の食物繊維です。糖の吸収を抑えて、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。

もずくの美味しい食べ方

もずく酢が代表的な食べ方ですが・・・

* **スープや味噌汁** 
流れ出てしまう水溶性食物繊維も汁ごと摂ることができます。

* **天ぷら・炒め物** 
食べやすさが増して、食感の変化を楽しむことができます。

1日1パック(40g)を
目安に食べましょう

◆病態に食事制限がある方はご注意ください。

南大阪病院 栄養科