栄養科からの **栄養ひとこと便　10月号** No.268

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。10月1日は「塩昆布の日」です。
今回のほっとな情報は『**昆布**』について紹介します。

～栄養～

〇食物繊維：昆布はアルギン酸、フコイダンなどの水溶性食物繊維を豊富に含みます。これらは水に溶けて食品の水分をゲル化する性質があり、これらは**小腸・大腸内で栄養素の吸収を緩やか**にし、血糖値の上昇を抑え、コレステロールを低下させるなどの働きがあります。ワカメの10倍多く含みます。

〇カリウム：身体に欠かすことのできないミネラルの1つです。体内のナトリウムを排出し、血圧の上昇を防ぐ役割があります。ワカメの約1.1倍多く含みます。

～簡単!!だしの取り方～

材料：水200ml
　　昆布4g(10㎝角)

作り方

① 昆布を軽く拭く。
※表面の白い粉はマンニトールでうま味の素のため洗わない。
②水と昆布を容器に入れて10時間漬け、昆布を取り出す。
※10時間以上は粘り雑味がでる。
★冷蔵庫で1週間は保存可能です。(夏場は早めに使い切る)
★硬度の高い水(50 以上)は灰汁がでてうま味が出ないため硬度の低い水が適当です。→大阪の水道水は硬度40～50の軟水

味の相乗効果について

グルタミン酸+イノシン酸、グアニル酸

(昆布出汁)　(鰹出汁)　(椎茸出汁)

→単独の場合よりうま味が7～8倍

→出汁のうま味で少ない塩分でも◎

そうめんのうま味和え～だしを取った後の昆布再利用レシピ～

材料

- 素麺：2束(100g)
- ツナ缶：1缶
- 昆布：適量
- しそ：2枚
- 麺つゆ：適量

作り方

①素麺を規定通りに湯がく
②昆布としそは千切にする
③②とツナ缶を混ぜる
④①に③、麺つゆをかけ完成

※ヨウ素制限など食事制限のある方はご注意ください。

南大阪病院　栄養科