

昆布の栄養機能研究会について 現代人が知っておきたい昆布の栄養機能

昆布の栄養機能研究会 会長
東京海洋大学大学院 特任教授
矢澤 一良



－昆布の栄養機能研究会について

東日本大震災直後、原発事故の報道を受けて「昆布製品を食べると、放射性ヨウ素による影響を予防・除去できる」という情報がインターネットや口コミで広がり、昆布製品の品切れが相次ぐという事態が発生しました。こうした背景もあり、本研究会は2011年6月に発足し、日本の伝統食である「昆布」についての正しい知識の普及と啓蒙を行うため、研究会ホームページを開設し、学術的根拠に基づく最新で正確な情報を発信しています。放射性ヨウ素に関する見解も研究会ホームページで掲出しました。

昆布について知っているようで知られていないことや、実は間違った理解をしていることなど、日本の伝統食「昆布」について、より多くの正しい知識を持っていただきたいと考えています。今後もホームページのほか、今回のようなセミナーなども開催し広く一般の方に情報を発信していきたいと考えています。

－食品と予防医学

日本が高齢化社会に向かう中、医療費の拡大を食い止めるために、病気を未然に抑える予防医学の考え方に注目が集まっています。これにはバランスのよい食事をするのが大前提ですが、個々の体質や性別、年齢などによって必要な栄養素はことなるため、ヘルスフード（機能性食品）をうまく使いそれぞれのにあった食生活を実現させることが大切です。昆布は機能性食品のひとつとして考えています。

－「昆布の日」に向けて意識調査を実施

11月15日の「昆布の日」に向けて研究会では、515名の主婦の方を対象に「昆布に関する知識と料理への活用実態調査」を実施しました。その結果、震災後の昆布関連の情報について知っている主婦は全体の45.6%に及び、そのうちの4人に一人もの人が昆布製品購入のために行動していることがわかりました。また、昆布の健康機能について知っているものは？という質問については学術的根拠のない「育毛、髪の毛が黒くなる」が圧倒的に多く1位となっています。続いて「ダイエット効果」「消化促進・便秘解消」などは知られはじめてはいますが、「ガン予防」「高血圧」などの現代人が抱える病気への健康効果については5分の1程度の認知度でした。なんだか健康によさそうなことは皆さんわかっている、具体的にどのような健康機能があるのかについてはまだまだ知識が低いことがわかりました。 →意識調査の結果はこちらから

ーいま知っておきたい 昆布の健康機能とは

海由来の機能性生物のことを我々は「マリンビタミン」と称していますが、昆布には食物繊維やミネラル類が豊富で、アルギン酸・フコイダン・フコステロールが有害物の腸での吸収を阻害し排泄を促進するデトックスの役割を果たしています。その他、昆布のだし液をマウスに与える実験を実施したところ、昆布を摂取することで血中のインスリン濃度が高まるという結果が報告されており、現代病のひとつでもある糖尿病の予防にも効果が期待できることがわかっています。

また、とろろ昆布を食べることが肥満予防につながるという効果にも注目しています。昆布の細胞の大きさは10~100 μm となっており、これに対してとろろ昆布の厚さは約20 μm であるため、昆布をまるごと食べるよりもとろろ昆布として摂取する方がアルギン酸やフコイダンなどの成分をきちんと体内に取り込めるためなのです。マウスを使った実験でも中性脂肪の吸収率が大幅に下がるということもわかっています。脂っこいものを食べる際にとろろ昆布と一緒に食べれば、脂肪の吸収を抑え肥満予防効果も実験結果からも明らかとなっているのです。

昆布の健康効果についてまとめると、糖質吸収抑制・血糖値上昇抑制があり、脂肪吸収抑制作用も期待できる。これによって抗肥満作用や脂肪組織や肝臓への脂肪の蓄積の抑制が期待でき、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善が見込まれます。

