

# 現代のライフスタイルに合った

## 昆布の料理への取入れ方

昆布の栄養機能研究会 理事  
医学博士・管理栄養士  
本多京子



### －昆布の料理への活用実態(意識調査結果から)

前出の意識調査では、80%以上の方が昆布が好きで、毎日の食生活に上手に取り入れたいと考えているにもかかわらず、「手間がかかる」「レシピ・使い方がわからない」といった理由から、「昆布を上手に日々の料理に活用している」と回答した人は全体のわずか 6.8% に留まるという結果となりました。→意識調査の結果はこちらから

### －昆布の栄養成分

現代人アレルギーや花粉症など免疫不全による病気にかかってしまう人が増えていますが、理由のひとつとして腸内環境の悪化が挙げられます。免疫賦活作用がうまく働くためには食物繊維が必要なのですが、食生活の変化から年々日本人の食物繊維の摂取量は減少の傾向にあります。昆布の摂取だけで必要な食物繊維を補うことはできませんが、「海のやさい」とよばれる昆布を毎日の食生活に取り入れることで不足しがちな食物繊維やミネラルの補給につながればよいのではないのでしょうか。その他、昆布にはビタミンとミネラルが含まれているため体の調節機能が高まるという効果や、先ほどの矢澤先生のお話しにもあったようなダイエットへの効果、そして日本食の味の基本であるだしの旨味で塩分の摂取を減らすことができるなどのメリットがあります。

### －現代の食生活に合わせた昆布活用レシピ

今では世界から注目される海藻メニューですが、日本人ももっと毎日の食生活に上手に取り入れられるのではないかとということでレシピをいくつかご用意いたしました。忙しい日々の中でも食物繊維やミネラルの栄養源のひとつとして手軽に取り入れていただければと思います。

