

「七五三」の
11月15日は
昆布の日

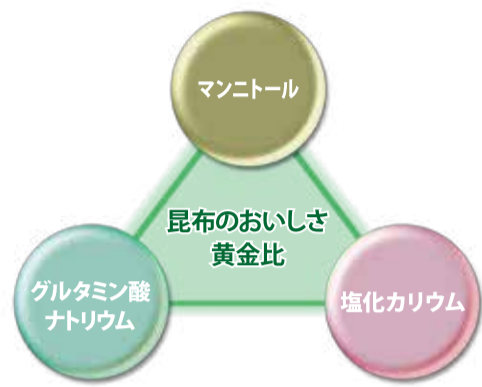
育ち盛りのお子さんが
栄養豊富な北海道の昆布を食べて
元気に育ちますように!

昆布って
すごい!

美味しい

旨味の黄金トライアングル

飯田 私は北海道出身で、毎日昆布を食べて育ちました。4歳になる息子も私同様、昆布やだしの味が大好き!おだし用に細くカットした昆布を「お腹すいたから食べていい?」とおやつ代わりにせがむほどです。
青江 素晴らしい。健康的ですね。
飯田 食べたいものを聞くと「おだしのきいたお味噌汁と白い飯」。味覚がまるでおじいちゃんのように。(笑)
青江 だしの味を覚えると薄味でもおいしさを感じますが、旨味がわからないうつ塩をかけるようになります。薄味のだしで味覚を鍛えておくと、大人になっても減塩が当たり前にいられますから、とてもいい食育ですよ。
飯田 旨味を感じることが減塩につながるということですね。
青江 昆布には甘みを感じるマンニトールと旨味のグルタミン酸ナトリウム、塩味を感じる塩化カリウムという成分が、とてもいい黄金比率で含まれています。昆布を食べると甘みと旨味塩味が同時に感じられ、満足感が



大妻女子大学家政学部
食物学科教授・家政学部長 農学博士
青江 誠一郎先生
千葉大学大学院園芸学研究科農芸化学専攻・修士課程修了。雪印乳業技術研究所勤務を経て、大妻女子大学家政学部教授就任。「メタボリックシンドロームを改善する食品成分の研究」など食品および栄養化学が専門。日本食物繊維学会副理事長も務め、2010年日本食物繊維学会・学会賞受賞。

非常に高いのもそのためです。
飯田 自然にバランスよく配合されるなんて海のパワーがすごいですね。
青江 甘いものや塩味のスナック菓子を食べ出すと止まらないうつ糖や脂、塩分は食べれば食べるほど欲求が高まり、さらに量が欲しくなってしまう。逆に旨味成分は、食べた瞬間から脳が穏やかに満たされます。
飯田 確かに!おだしのきいたお味噌汁を飲むと、もうそれだけでほっと幸せな気分になれます。

美と健康をつくる

昆布の実力

飯田 圭織さん

低カロリーでおいしいだしが取れる健康食材の「昆布」。自然が育むその力は、腸内環境を整えたり、ダイエット効果、血糖値の低下などが期待できたりと、健康にうれしいことばかり。今回は、おいしく役立つ昆布の魅力と実力を、昆布に詳しい青江先生とタレントの飯田さんにお話いただきました。

1998年モーニング娘。としてメジャーデビュー。2001年、2代目リーダーに就任しグループの中核を担い、05年にグループを卒業。その後はソロに転向、バラエティの他、女優としてテレビドラマ・舞台出演もこなす。9月には女児を出産して2児の母親としても奮闘中。



健康的

ダイエット、腸内環境にうれしい効果も

飯田 妊娠中で体重増加を抑えたい時、昆布をよく利用していました。
青江 昆布はお腹の中で膨らむため腹持ちが良いですね。さらに食物繊維の一種であるアルギン酸が溶け出して糖を包み、時間をかけて消化するので、同じご飯を食べても血糖値を抑制する効果が期待できます。嘔吐などで満腹中枢が刺激されますから、ダイエットにもいいですね。
飯田 昆布の食物繊維は腸の働きを助けてくれると聞きました。
青江 はい、腸内細菌のエサとなり腸内環境をととのえる役割を果たしてくれます。昆布に含まれる3種類の水溶性食物繊維を利用できる腸内細菌を持つのは日本人だけ。長年続く食習慣が与えてくれた恩恵です。飯田さんは母親の腸内細菌の数がそのまま子どもに引き継がれるのをご存じですか?
飯田 私の腸内細菌がそのまま子どもにも?
青江 そうです。食物繊維が不足し腸内細菌が少ないお母さんの子は、やはり数が少ない。後から補っても現状維持だけで数は増やせません。
飯田 責任重大だわ。
青江 良い腸内環境の維持は免疫力の向上、ストレスに耐える力や集中力にも影響します。海外でも活躍できる優秀なアスリートは腸内環境のいい人が多いそうなんです。
飯田 自分の腸内環境をととのえることが子どもへの最高の贈り物になるのでは!ますます昆布が好きになりそうです。(笑)

簡単!

刻んでおけば
いつでもパパッと使える

青江 飯田さんほどのように昆布を取り入れていきますか?
飯田 毎日パッとすぐ使えるよう、あらかじめ細く切り常備しています。早く柔らかくなり、だしを取った後もそのまま食べやすいので。
青江 とてもいい方法ですね。昆布は刻んだり酢に漬けると食物繊維がお腹の中で働きやすくなります。面倒な方は、とろろ昆布を取り入れると楽ですよ。
飯田 我が家の定番は鍋物やお味噌汁。麺と一緒に煮込んで昆布うどんにしたり、和風パスタも好評でした。ただだけでなく、食材としてそのまま食べられます。夫は焼酎のお湯割に昆布を入れて「まみがいらぬ」といいます(笑)。簡単活用法はまだまだありそうです。



かんたん調理でも
プロ並みにおいしくなるのが
昆布の実力です!

フライパン一つでかんたんに!
昆布となめたけの即席ワンパンパスタ

調理は3ステップで超かんたん!

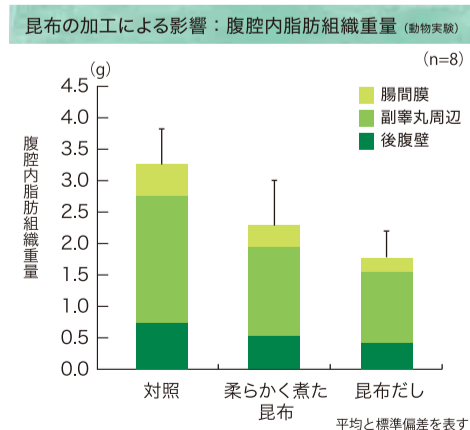
- step 1** 昆布はハサミで細く切っておく。
- step 2** フライパンに1と水を入れ、パスタを半分に折って入れ、中火にかける。沸騰したらまぜながら表示時間通りにゆでる。
- step 3** 2にバターとなめたけ、醤油を加えてまぜる。器に盛り、小口切りにした小ネギと黒コショウをかける。

[材料: 2人分]
昆布.....20cm程度(約15g) バター.....30g
パスタ.....160g 醤油.....大さじ1
水.....600ml 小ネギ.....1本
なめたけ.....大さじ4 黒コショウ.....適量

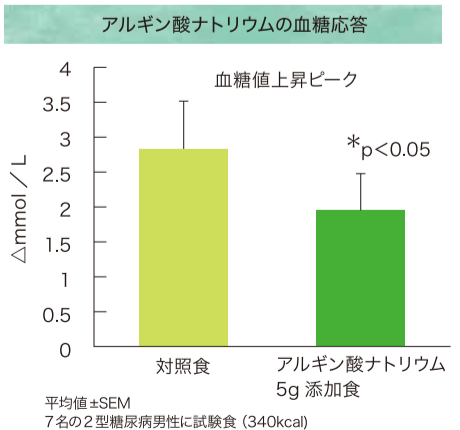
昆布は切ってポットに保存
いつでもスグに使えて
便利な保存法です。



昆布のチカラ① 昆布の成分は内臓脂肪を減らす



昆布のチカラ② アルギン酸ナトリウムが血糖値を抑える



出典: 第70回日本栄養・食糧学会大会 (平成28年)
https://member.jnsf.or.jp/eishoku_db/index.php?l_search_seq=6340

Torsdottir, I. et al. J. Nutr. 121, 795-799 (1991)