

ふれあい
f u r e a i



KAWASAKI
H O S P I T A L

TEL : 0943-23-3005 FAX : 0943-24-4808



「月下美人」満月の夜にしか咲かないサボテン科の多肉植物

巻頭コラム



P1

韓国での MERS 感染
について思うこと

川崎病院 院長 稗田 寛

女性専門医による
女性のための形成・
美容外来の新設にあたって

P2

健康レシピ
「体に優しい海苔」
最近海苔食べてますか？

P6



足の外科について
・外反母趾
・成人期扁平足
・リウマチ足
・変形性足関節症

P3-
P5

地域の医院紹介
「草場内科循環器科医院」

P7-
P8

部署紹介「放射線科」
職員紹介

八女市 川崎病院

検索

<http://www.kawasaki-h.jp/>

最近海苔食べてますか？ 一体に優しい海苔 — 栄養科 山崎舞代

私は、今年の4月から管理栄養士として勤務しております。

今回は、私が学生時代に研究した海苔について皆様にぜひ知ってもらいたいことを書いていきます。

福岡県の特産品の一つに海苔があります。福岡県でとれる「福岡のり」の生産量は約15億枚で、佐賀県に次ぎ全国第2位の出荷量となっています。おにぎり・巻き寿司・佃煮などに使われ、誰でも気軽に食べることのできる海苔ですが、近年海苔を食べる方が少なくなっていることが分かっています。そこで海苔の消費量を増加させるために考え出されたのが「生海苔」というものです。普段よく目にするシート状の乾燥海苔や佃煮などとは違い、口どけがよく、口いっぱい海の香りが広がるのが「生海苔」の特徴です。しかし保存方法が難しく鮮度が落ちやすいため、普段スーパーなどで目にすることは滅多にありません。今後「生海苔」の保存方法が発達し流通するようになれば、新たな海苔製品が加わるのが期待されます。そうすれば今までとは違った形で海苔を楽しめるようになるでしょう。



海苔に含まれる栄養素

① 食物繊維

海苔の約1/3に食物繊維が含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えたり、お腹の中の有害物質を外に運び出す働きをします。

② ビタミン

ビタミンA,B1,B2,B12,Cなど多くの種類のビタミンが含まれています。この中でもビタミンCはミカンの2倍も含まれています。

③ カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富です。カルシウムは歯を作ったり骨を丈夫にするだけでなく、イライラ解消にも役立ちます。

④ アミノ酸

アミノ酸は海苔をおいしく感じるための旨味のもとのことです。アミノ酸の中でも、グルタミン酸と呼ばれるものが海苔には多く含まれているため、おいしく感じます。

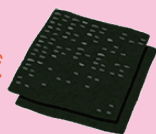
⑤ EPA

中性脂肪を減少させたり、血液をサラサラにしてくれると言われているEPAが海苔には多く含まれています。EPAは動物性食品に含まれることがほとんどであるため、EPAが含まれている植物性食材は珍しい存在です。



★見た目は黒く地味に見える海苔ですが、このように多くの栄養素を含んでいてとても体によく、生活習慣病を防ぐとも言われています。

余った海苔は
どのように使えば
よいのか…



海苔の切れ端など余ってしまい、使い道に困ったことはありませんか？
そのようなときは、佃煮にする、味噌汁やスープに入れる、刻んでサラダの上に乗せる、炊き込みご飯に使うなど工夫して有効に海苔を活用していきましょう。



70kcal

塩分:0.2g 食物繊維:3.2g カルシウム:86mg

海苔の風味がおいしい！山芋の磯辺揚げ

材料(一人分)

- ・山芋すりおろし…50g
- ・桜えび(乾燥)…3g
- ・塩コショウ…適量
- ・海苔 ……1枚
- ・粉末だし…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・揚げ油…適量

【作り方】

1. 山芋をすりおろしたものに、桜えび・粉末だし・塩コショウ・片栗粉を入れ混ぜる。
2. 海苔に細長く生地を乗せ、巻いて180℃の油で揚げる。