

昆布を知ろう

利尻昆布

黒褐色でマコンブより堅く、マコンブに次ぐ高級品。
香り高くやや塩気があり、澄んだダシ汁がとれる昆布。

細目昆布

色で細く、ほとんどが1年生昆布。
薄味で粘りがあるので、とろろやおぼろ昆布として利用されている。



● 利尻昆布

★ 細目昆布

昆布の主な種類と分布



● 真昆布

● 日高昆布

● 長昆布

真昆布

褐色で肉厚、幅が広く昆布の最高級品。上品な甘みとコクがあり、澄んだダシ汁がとれる昆布の代表格。

日高昆布

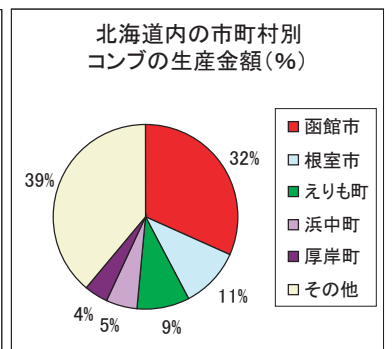
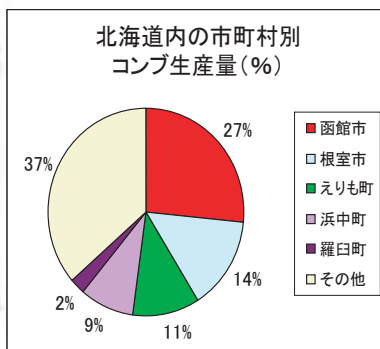
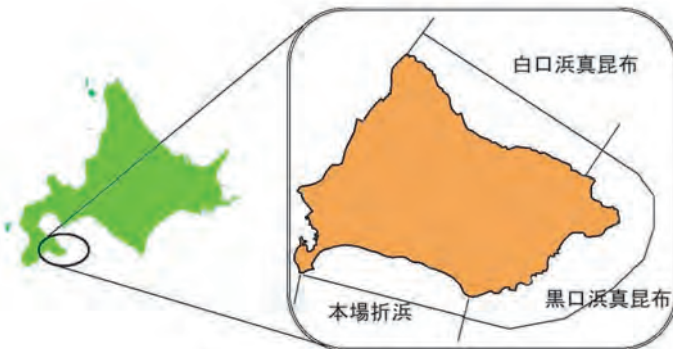
濃い緑に黒みを帯びた色で、細く煮えやすい。
コクがありダシ昆布や昆布巻き佃煮などとして多く用いられる。

羅臼昆布

茶褐色で葉幅が広く、味が濃く良いダシ汁がとれる高級品。
柔らかいので、おやつ昆布として食べても美味しい。

長昆布

灰色を帯びた黒色で10~20mと長い昆布。
ほのかな甘味があり、煮て食べる昆布の代表格。



最高級「白口浜真昆布」

道内でも函館が生産額、生産量ともに最も多く、日本一の昆布生産地です。

函館で生産される昆布の殆どは、昆布の中でも最高級とされる真昆布で、その上品なコクと甘さ故に、昔から北陸、関西方面に出荷されており、高級料亭などのプロの料理人からは、高い評価を得ています。

昆布の栄養大解剖！

昆布3大効果

①ピチピチ美肌、ツヤツヤ美髪！

いつまでも美しい肌や、ツヤのある髪は女性の憧れでしょう？

「年齢とともに衰えていくのは仕方のないこと」なんてあきらめちゃだめですよ！

昆布に含まれるヨウ素とフコイダンは美肌、美髪作りの手助けをしてくれます。まずヨウ素は新陳代謝を活性化させて、古い細胞を、新しい細胞へと生まれ変わらせてくれます。それにフコイダンは皮膚の老化を抑制するうえ、毛根細胞に刺激を与えて発毛促進効果が期待できるといわれています！こういう栄養素が一気にとれるというのが昆布の強みではないでしょうか？

②ヘルシーダイエット&便秘解消

慢性的な便秘って本当にいやなものですよ。肌も荒れるし、イライラするし。

そんなときの強い味方が昆布！便秘にはビフィズス菌などの善玉菌を増やすのが効果的といわれています。昆布に含まれるアルギン酸とフコイダンは水溶性の食物繊維の一種で、善玉菌の絶好のエサになってくれるそうです。昆布で善玉菌を増やして、腸の働きを活発にしたいですね。それに昆布はノンカロリーなのに満足感を得られる食べ物です。

ダイエットにはもってこいのうれしい要素ではないでしょうか！毎日の昆布習慣で目指せスッキリお腹！

③生活習慣病予防で体イキイキ！

最近では中年層だけでなく若い人でも生活習慣病に悩んでいる人は多いのではないのでしょうか？そんな人こそ昆布を食べてください！高血圧は塩分（塩化ナトリウム）の過剰摂取が一因といわれています。

カリウムのバランスが崩れて細胞の外に水分が流出して血液量が増え、送り出すための圧力が高くなります。昆布にはカリウムが含まれるうえ、アルギン酸が不要なナトリウムを体外に排出してくれるから、ナトリウム過剰を解消するにはうってつけの食材！

また、昆布に豊富に含まれる食物繊維は食物の糖類の消化吸収をゆるやかにし、糖尿病予防にもよいといわれています。糖類の量が多いと、インスリンの量が足りずに分解しきれず、糖が血液にまで溶け出してしまうけど、吸収がゆっくりになれば、少量のインスリンでも分解できるようになります。さらに昆布は動脈硬化の原因になる高コレステロール対策にも最適です。アルギン酸が余分なコレステロールを体外に排出する働きをしてくれます。

生活習慣予防は日々の生活を見直すことが一番大切。アルカリ性の昆布は酸性に傾きがちな体を、理想的な弱アルカリ性に保ってくれる力もあって、体の健康管理には本当にもってこいの食べものです！

命の源・風味の源

昆布の力ここにあり

昆布がどういう成分でできているか見てみましょう。

【アルギン酸】

昆布を水につけると表面がヌルヌルしてくるのでしょうか？アルギン酸という成分です。水溶性食物繊維の一種で、体内で不要になったものを排出する働きがあるそうです。

【フコイダン】

これもアルギン酸と同じく、昆布のヌルヌルのもとになっている食物繊維の一種。なんと、発毛や皮膚の老化予防、さらに発ガン抑制作用があるといわれ注目されています。

【カルシウム】

カルシウム不足って日本人に多いっていうじゃないですか？放っておくと骨粗鬆症にも繋がりがかねないし…。乳製品が苦手な人にとっては切実な問題ですよ。昆布を上手に活用してカルシウム不足を解消しましょう！

【カリウム】

ナトリウムとセットになって細胞のバランスを調整する大事な成分のカリウム。しょっぱい系のおつまみで、塩分（ナトリウム）をとり過ぎていているというお父さんたちには、積極的に摂取してもらわなきゃね！

【ヨウ素】

ヨウ素は若々しさの源！新陳代謝の働きを活発にして、皮膚や髪を健康に保ってくれる効果があるといわれています。昆布たった0.1gで一日に必要な分がとれるのもうれしいところですね。

※ヨウ素は不足しても過剰摂取しても甲状腺を低下させます。一日の所要量は乾燥昆布なら一日2g程度が目安です。妊娠している方や甲状腺に異常のある方などは、かかりつけの医師に相談してください。

【他にも・・・】

リン、鉄、マグネシウム、マンガンなど、体に不可欠なミネラル類が含まれています。昆布は海のミネラルをたっぷり吸収した、まさに栄養の宝庫ですね！