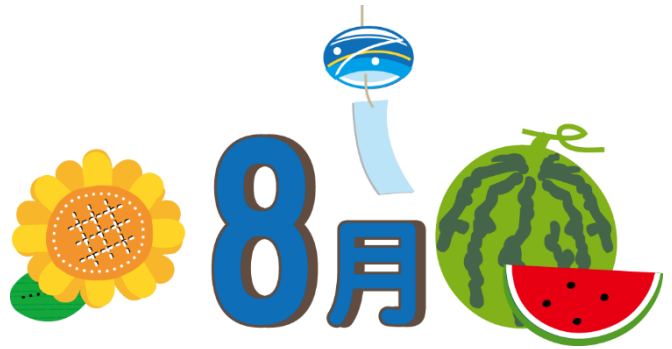
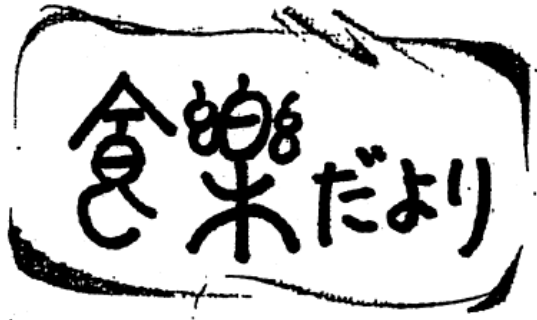




猛暑かと思えば、もどり梅雨のような湿度の高い日が続いたり…

身体が天候の変化に追いつかないですね。しっかり1日3食食べて、睡眠をとって、
バテない身体づくりをしましょう。

《栄養士／室岡》

今月は「海草」のお話です。

① ワカメ

独特のぬめりのもとは、食物繊維のアルギン酸。これは余分なコレステロールやナトリウムを排出してくれます。新陳代謝を促す甲状腺ホルモンの生成に欠かせないヨウ素を含む食品です。脂質と合わせると吸収率が高くなるので、ごま油などと一緒に召し上がるとよいでしょう。



② モズク

そうめんのような細長い形状の海藻です。海中に自生しているときは褐色ですが、他の藻類と同様に、熱湯に通すと緑色になります。噛むとワカメのような歯触りもありますが、粘りもあります。ポン酢や黒酢などの味付けのものが多く売られています。天ぷらにしてもおいしいですね。



③ ぎばさ

ご存じでしょうか？スーパーなどでモズクと同じ場所に置いてあります。アカモクという海藻で、納豆のように強い粘りがあります。味付きのものはそのまま食べることができます。

これら海藻類は、腸内環境を整える効果が期待できます。体の健康は腸からです。
夏バテ気味の方は、ぜひ海藻をお食事に取り入れてみてください。