



# ちょっと勉強室

140

平成21年4月

今回のテーマは ワカメ



## (1) 基礎知識

北海道の日本海沿岸、本州全域、九州にかけて分布し、外洋に面した海中の岩礁に初冬から初夏にかけて成長する1年生の温帯性海藻です。褐藻類チガイソ科ワカメ属で、黄褐色または緑褐色をしており、長さは50cmから2mを超えるものまで幅広くあります。葉は平たく中央に中肋があり、左右に切れ込みが入りながら羽状に広がっています。成長したものは茎部に肉厚でヒダの多い部分が生じるが(メカブという)、これは生殖細胞が集まった部分であり、胞子を作り繁茂します。現在出回っているワカメは養殖によるものが多く、岩手県・宮城県の三陸沖が主要産地です。流通は乾燥品あるいは塩蔵品が主流ですが、日本各地に多くの加工品があります。一般に「生わかめ」といわれているものは、採取したワカメを一度熱湯に通した後、塩をまぶした塩蔵品をいいます。

ワカメは古来から日本人に親しまれてきた海藻で、海藻類の総称である「布(め)」はワカメの意味で、神聖な供物として神前に捧げられてきました。1万年前の遺跡からも発見されているそうです。また、大宝律令(701年)には賦役(租税)の対象として「海藻(にぎめ=わかめ)」「まかなし=めかぶ」が記載されています。万葉集(759年)には「和海藻(にぎめ)」「稚海藻(わかめ)」として百首ちかく残されています。もともとは高級食材でしたが、生産手段が発達して、戦国時代や江戸時代には乾燥すると保存が利くため、軍事食や救荒食としても利用されました。

ワカメを食用とする習慣は、世界中でほぼ日本と朝鮮半島にしかなく、海藻を食べる習慣がある中国でも食べられていませんでした。しかしながら近年、中国でも日本からの養殖技術が導入され、日本向けの輸出用に養殖されたものが一部市場に出回り、食べられるようになってきました。また、韓国では誕生日にワカメスープを食べる習慣があります。

## (2) 種類

ワカメ類は主に、ワカメ・ヒロメ・アオワカメの3種類がありますが、ヒロメ・アオワカメは収穫量が少なく、流通されている殆どがワカメです。また、ワカメ製品には素干し・塩蔵・板(めのは)・糸・揉み・茎・メカブなど、各地特有のものがあります。



素干し：茎の部分を取り取り、熱湯に通してから冷却し、乾燥したものを。	塩蔵(湯通し塩蔵)：採取後、ポイルしたものを冷却し塩を加えて脱水したものを。乾燥品より柔らかい。
カットわかめ：生わかめ(塩蔵わかめ)を水洗いしてカットし、乾燥機で乾燥したものを。	灰干し：木灰をまぶしては数回、天日乾燥を繰り返したものを。灰を洗い落とすと特に鮮やかな緑色になる。
板わかめ：日本海沿岸で作られる。収穫後、水洗いし、浜に敷いたセイロに一枚ずつ広げ、天日乾燥したものを。	糸わかめ：灰干ししたものを洗って塩抜きしたものを筋抜きし、葉の部分を裂いて干したものを。紐のように細長いほど良質。

## (3) 栄養価

ワカメは低エネルギーで、成分のおよそ30%は食物繊維といえます。その中でも、水溶性食物繊維であるアルギン酸が多く、大腸の働きを活発にして便通を促す働きがあります。また、ヨウ素をはじめ、カルシウム、鉄、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、昔から、妊婦の肥立ちにはワカメの味噌汁が良いといわれています。ヨウ素は甲状腺ホルモンの材料で、発育や代謝に関わり、交感神経を刺激して代謝を促し、呼吸を速めたり心臓の動きを高めたりします。精神活動を敏活にする働きもあります。ガン予防に効果的なβ-カロテンやフコキサンチン、フコイダンなども含まれます。フコキサンチンはカロテノイドの一つで、腫瘍の増殖を抑制し発ガン予防効果が期待される成分です。フコイダンは、血圧の上昇を抑える、抗ウイルス・抗菌作用がある、アレルギーを抑える、肝機能をよくする、コレステロールを下げる、がんによいなどとされますが、ヒトに関する安全性・有効性ははっきりしていません。