



ちよつと勉強室 NO.44

今回のテーマは **褐藻類** を知る！

(1) 褐藻類とは？

淡褐色あるいは緑褐色をした藻類。クロロフィルのほかにキサントフィル、カロテンなどの色素を含みます。大部分が海産で、やや深い所に多く分布します。代表的なものは、コンブ、アラメ、ワカメ、ヒジキ、カジメ、モズク、マツモなどがあり、日本近海で約270種が知られています。(のりは紅藻類に入り、区別されます。)

世界中で海藻類を食べる民族は東洋に多く、中でも種類・量とも多いのは日本です。ワカメは韓国でもよく食べられ、国民一人当たりでは日本より多く食べられているようです。欧米では食用とする国は少ないようですが、北欧でシチューにして食べる所もあるようです。

(2) 褐藻類の栄養価

主成分は糖質（主にマンニット・アルギン酸等）、ミネラル（ヨウ素・カリウム等）、タンパク質の順に多く、他にビタミン、エキス分を含みます。

その中の硫酸化多糖類（食物繊維）である〈フコイダン〉は、ぬめりのもととなる物質ですが、最近特に注目を浴びており、いろいろな研究機関で発表されている生理作用を挙げると、「低コレステロール作用・血液凝固阻止作用・血圧上昇抑制作用・抗ウィルス抗菌作用・抗アレルギー作用・抗腫瘍抗ガン作用・抗ピロリ菌胃不快感改善作用・血糖上昇抑制作用・抗酸化作用・肝機能向上作用・便秘促進作用・育毛作用・保湿作用・抗HIV作用・免疫力増強作用」等々数多くあります。

他に、〈アルギン酸〉も硫酸化多糖類で、コレステロールの上昇抑制・血圧の低下・整腸作用・糖の吸収遅延によるインスリンの節約作用等があります。〈ヨウ素〉は世界的に不足が起きやすいミネラルで、不足により甲状腺腫が起きますが、日本では魚介類や海藻類を多く摂るため、逆に過剰症が報告されています。

(3) いろいろな褐藻類

コンブ：マコンブ・リシリコンブ・ミツイシコンブ（日高こんぶ）・ナガコンブ等があり、何れも主産地は北海道。旨味成分のグルタミン酸で、表面の白い粉はグルタミン酸とマンニット。根本に近いほど旨味が多く味が良いので、出し昆布として上等とされます。

ワカメ：北海道西岸から九州の外海の海中の岩に初冬から初夏にかけて成長する1年生の海藻。大部分は養殖によります。最近美肌効果やガン抑制効果がある等と話題になっている「メカブ」は、ワカメの根本にあるひだひだの部分のことで孢子が出来る部分です。他の葉や茎の部分よりもアルギン酸・ヨウ素・カルシウム・フコイダンが多く含まれています。

ヒジキ：春から冬に繁茂し、全長20cm～1mになる海藻で、生の時は黄褐色ですが、乾燥すると黒くなります。カルシウム・鉄が豊富です。

芽ヒジキは芽の部分だけのもので、長ヒジキは茎を長めに切ったもので太い方が良いです。

モズク：糸状で細かく枝分かれしており、ホンダワラ（ひじきの仲間）やその他の海藻に巻き付いて春から夏にかけて成長します。全長30cm～40cmで黒褐色を呈し、独特のぬめりがあります。

