

気になる

あの食品

あの成分

気になる

あの食品 あの成分

もずくの栄養学

今月の特集 / もずく

身近な食材

もずく



沖縄の海で養殖されるもずく

もずくは、褐藻類に属する、ナガツモ科やモズク科の海藻です。他の褐藻類に付着することから「藻付く」という名が付いたと言われています。海中に自生している時は褐色ですが、熱湯に通すと鮮やかな緑色になります。食物繊維の一種であるアルギン酸が多く含まれるほか、表面を覆うネバネバとした成分はフコイダンと呼ばれる多糖類で、健康効果が高いことが知られています。なかでも、沖縄もずくはフ



もずく収穫の様子

コイダンの含有量がトップクラスです。沖縄もずくは、養殖技術が年々改良されて生産も安定し、今では食用として全国の需要の90%以上をまかなっています。奄美大島から沖縄本島を経て西表島へと及び海域に生息し生育時の春から夏にかけては、さんさんと降り注ぐ陽光に恵まれ、年間を通じて海水温が18〜30度に保たれているため、安定した生育が行われています。

ネバネバ成分

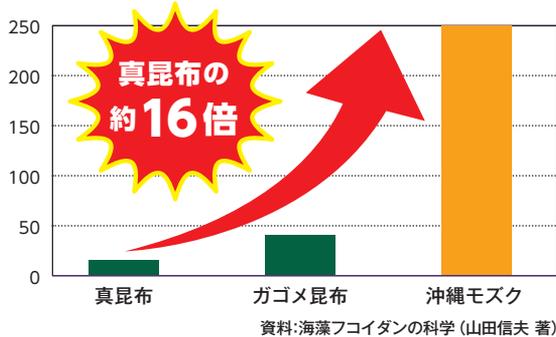
フコイダン

フコイダンは、フコースを主成分として硫酸基やウロン酸などが結合した多糖類の総称です。表面のネバネバとした部分に含まれています。原材料となる食用褐藻類(沖縄もずく、ガゴメコンブ、メカブなど)の種類によってフコイダンの種類や含有量が異なっており、生理作用にも違いが

あるといわれています。代表的なのはネバネバによる胃粘膜の保護作用や、腸内環境を整える働き、胃の不快感の緩和などがあげられます。しかし、生活習慣病の予防や改善を目的とする場合、短期間では効果が期待できないので継続して利用することが大切です。

沖縄もずくにはフコイダンが豊富!

各種海藻のフコイダン含有量 (g/kg乾燥重量)



もずくの健康効果は他にも...

- ・血中中性脂肪を減らすなどの動脈硬化予防
 - ・アレルギー抑制作用
 - ・ピロリ菌を減らす作用
- など