

1月～4月中旬ころまで収穫期を迎える生わかめは、加工したものに比べてカルシウムやカリウムが豊富です。

栄養成分と効果

海の中の栄養を吸収して育つため、低エネルギーでありながら体の調子をととのえる働きのあるミネラルが豊富です。

旬の時期はぜひ、栄養価の高い生わかめを食べましょう！



カルシウム

・骨や歯の形成に重要

カリウム

・体のむくみの解消
・血圧を下げる作用

食物繊維

ぬめり成分は、水溶性食物繊維の一種の「アルギン酸」「フコイダン」です。

β-カロテン

・肌や粘膜の保護

食物繊維の役割

※食材によって含まれる食物繊維が異なります。

水溶性食物繊維

腸管内で善玉菌のエサになり腸内環境を整える



わかめ



昆布など



果物類

不溶性食物繊維

腸内でカサを増して腸を刺激便秘の予防に



根菜類



穀物類 (小麦ふすま等)

ヒトの消化酵素では消化されない成分で、コレステロール値の低下や血糖値の上昇を緩やかにするなど、動脈硬化予防が期待されています。

わかめとアスパラガスの中華風和え 

酢と一緒に食べると体内へのカルシウムの吸収もアップ！アスパラガスも春が旬で、栄養価の高い食材です。



材料 (2人分)		栄養価 (1人分)	
生わかめ	70 g	エネルギー	62kcal
アスパラガス	2本	たんぱく質	2.7g
もやし	100 g	脂質	4.2g
ポン酢	大さじ2	炭水化物	5.5 g
ごま油	大さじ2/3	食物繊維	2.4g
顆粒鶏がらだし	小さじ1/3	食塩相当量	1.4g

作り方 調理時間：15分

- ① 生わかめは、水洗いして熱湯でさっとゆで、水にとって絞りを一口大に切る。
- ② アスパラガスは硬い部分の皮をむき、斜め薄切りにする。もやしはさっと洗って耐熱容器にアスパラガスと一緒に入れ、軽くラップをかけてレンジで約2分加熱する。
- ③ Aをよく混ぜてから、①と軽く水気を切った②と合わせる。

POINT

旬の生わかめは、熱湯にくぐらせることで色鮮やかにになりますが、加熱しすぎると溶けやすいので注意しましょう。

やってみよう！

乾燥わかめで

「ちょい足しわかめ」

ストックしておこう!!



「乾燥わかめ」は旬に限らず1年を通して食べることが出来ます。また、保存もきき、使いたい分だけ利用することができます。小鉢や味噌汁の具などの普段の食事に、わかめをプラスしてみましょ。

※通常、水に戻すと約10倍に増えます。それぞれのパッケージ表示を参考にしてください。



サラダや和え物は
戻してから使いましょう



汁物や麺類には直接
乾燥のまま入れるだけ！

