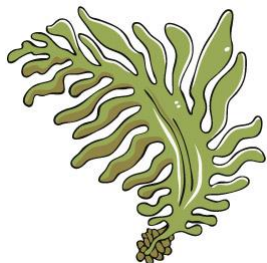


## 献立ひとくちメモ

10月21日(水)



ワカメのお話です。

ワカメは北海道から九州まで分布していますが、生産の大部分は養殖によるもので、主な産地は、岩手県や宮城県です。海中の岩にくっついており、冬から夏にかけて成長する海藻類です。食用の歴史は古く、『古事記』や『万葉集』などにも登場します。

少しねばねばする食感が特徴です。このぬめりは、水溶性の食物せんいの一つである「アルギン酸」によるものです。血圧を下げて血管をじょうぶにし、神経にもはたらきかけるので、イライラとした気持ちがなくなり、体の調子を整えてくれる効果もあります。また、ビタミン類も豊富で、皮ふや粘膜を健康に保ち、風邪予防にも役立ちます。