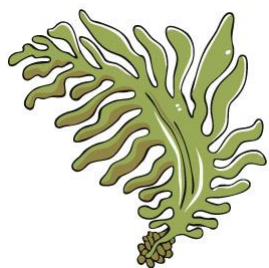


## 献立ひとくちメモ

10月23日(月)



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。

ネバネバする食感が特徴で、これは、水溶性の食物繊維の一つである「アルギン酸」によるものです。血圧を下げて血管を丈夫にし、神経にもはたらきかけるので、イライラとした気持ちが無くなり、体の調子を整える効果もあります。また、ビタミン類も豊富で、皮ふや粘膜を健康に保ち、風邪・ウイルス予防にも役立ちます。