

# NEWS — LETTER

ISSUE  
37  
Oct.  
'24

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2024.10月号

管理栄養士  
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

# あの粘り気の正体は？ - 「昆布」

管理栄養士 寺井 春奈

洋服を秋仕様にするタイミングを毎年間違えます

だんだんと涼しくなり、木々も秋の装いを始める時期ですね。日中の最低気温が8℃をきると紅葉が始まり、5～6℃で急速に葉が色づくことから、「8℃のスイッチ」などと呼ばれているようです。

今回は鍋やおせちなど、寒くなると出番が増える「昆布」のお話です。

昆布は夏に旬を迎えるため、生食できるのはその時期が多いです。主産地は北海道で、国内生産の95%を占めます。夏の暑い時期にじっくりと天日干しをして、お出汁などで使う乾燥昆布として販売されます。

北海道の各地で種類の異なる昆布が収穫できるため、真昆布、利尻昆布、日高昆布、羅臼昆布…など名称も異なります。使用する昆布の種類によってお出汁の味も違いが出るので、ぜひお気に入りの昆布を探してみてください。以下、昆布に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. アルギン酸、フコイダン

どちらも昆布の細胞壁や細胞間に含まれている水溶性の

食物繊維で、これらがネバネバ成分の素です。

糖質の吸収を抑える、コレステロール値の上昇を抑えてくれるなどの働きがあります。

抽出した成分は増粘剤として食品に添加されたり、化粧品などにも利用されます。

## 2. グルタミン酸、アスパラギン酸

どちらもアミノ酸で、旨味成分として有名です。

アスパラの回でもお話しましたが、アスパラギン酸は体内のエネルギー代謝を活発にするため、疲労回復の効果があります。

## 3. ヨードなどのミネラル

甲状腺疾患を有する方はヨード摂取について心配されるかもしれません。

ヨードは甲状腺ホルモンの原材料になるため、摂りすぎると甲状腺機能に影響を及ぼす可能性があります。

しかし、あくまで摂りすぎた場合の話なので、お出汁をとる、煮物に多少入れるくらいの日常的な摂取量であれば問題ありません。

## 一味違う！ しそ香るポテトサラダ

### 【材料（2人分）】

・じゃがいも	中1個
・しそ	4枚
・シーチキン(水煮)	1缶
・塩昆布	5g (大きじ1)
・マヨネーズ	大きじ2
・鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
・酢	小さじ 1/4
・砂糖	ふたつまみ
・こしょう(粉でも粒でも)	お好みで

### 【作り方】

- ① じゃがいも：ピーラーで皮をむき、くぼみにある芽を取る。8等分して数分水に漬ける。  
→レンジでチンするので耐熱容器に入れてください  
しそ：茎を取り、くるくる丸めてから千切りにする。  
シーチキン：蓋を開け、蓋を押し付けながら汁気をきる。
- ② 水を捨てたじゃがいもの容器にふんわりラップをかけ、600w5分レンジでチンする。
- ③ 火傷に気を付けながらフォークやマッシャーでじゃがいもを潰し、すべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、完成。

### - ポイント -

じゃがいもはご飯と同じくらい糖質が多い食材です。じゃがいもを1個食べる時は、ご飯の量をいつもよりしゃもじ1杯程度減らすと糖質量を調節できます。

