



NEWS — LETTER

ISSUE
56
May
'26

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 2026.5月号

管理栄養士
担当：平賀 千晴



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

沖縄から届きます - 「もずく」

管理栄養士 平賀 千晴

GW前半に北欧へ行ってきました

みなさま、GWはいかがお過ごしでしょうか？
5月は緑が美しく、気候としても過ごしやすい一番清々しい季節と言われています。
しかし最近はやや暑いな日も増え、日中は半袖で過ごせる日も多くなってきました。
1日の気温差で体調を崩さないように注意しましょう。
今回はもずくのお話です。

他の海藻などにくっつくように生えているため、「藻に付く」という意味から名がついたと言われている「もずく」。温暖な地域の浅い海に生息しており、海の中で光合成をして暮らしています。
旬は4月から6月で、私たちが普段食べているもずくの90%以上が沖縄で収穫されています。
沖縄のもずくはやや太めで、つるりとした歯ごたえとぬめりのバランスが良いのが特徴です。
このぬめり成分は“フコイダン”と呼ばれ、もずくは含有量がとても多く、悪玉コレステロールの排出を促す働きや、糖質の吸収を抑えて血糖値の上昇を抑える働きがあります。
糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防に効果が期待できます。
また、沖縄県では、毎年4月の第3日曜日は「もずくの日」に定められていて、旬のもずくの試食や収穫体験など、さまざまなイベントを通してもずくの魅力を伝えているそうです。

そんなもずくですが、暑い夏になると枯れてしまうため、旬の時期以外のものは、冷凍や塩蔵されたものがほとんどです。
以下、種類別に特徴を紹介します。

「味付けもずく」

その名の通り、すぐ食べられるように味付けまでされた状態のもずくで、一番手軽に食べられます。
基本の味付けは三杯酢ですが、最近はシークワサーなどで風味を付けたものや、酢を黒酢にしたものなど、工夫されているものも多くあります。

「塩もずく（塩蔵もずく）」

もずくを塩で漬け込み、長期保存できるようにしたものです。未開封状態なら冷蔵で約1年保存できます。そのまま食べると塩辛いので塩抜きが必要になります。

「生もずく」

収穫したままの状態のもので、海水の塩分を含んでいますが、塩もずくに比べて塩分濃度は低く、冷蔵での長期間保存には向いていません。しばらく食べないという場合には冷凍しましょう。海からあがったもずくには、他の海藻、魚や貝やエビなどの赤ちゃんが紛れ込む可能性があります。収穫時に船上で人の目と手で異物を選別していますが、完全に排除することは出来ないため、料理をする前に洗浄・選別が必要になります。

もずくと焼きトマトのマリネ

【材料（2人分）】

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・味付けもずく（三杯酢のもの） | 小2パック（3連のもの） |
| ・ミニトマト | 10個 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく（チューブ） | 小さじ1/4 |
| ・大葉 | 2枚 |
| ・白いりごま | 適量 |

【作り方】

1. ミニトマトはヘタを取り、オーブントースター、もしくは魚焼きグリルで10分焼く。
2. もずく酢に、オリーブオイル、おろしにんにくを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 大葉は細切りにする。
4. トマトを器に盛り付け、2をかけ、大葉と白いりごまを散らす。
5. 冷蔵庫で冷やして完成！

