



「海藻」を 食べよう



海藻は、ミネラルや食物繊維を含んでおり、カロリーも低いため、食事の高(かさ)を増やすのにも最適です。
海藻は主に乾燥品で出回っていますが、旬の時期には生で出回る機会も多くなります。

「ひじき」

◎ひじきの旬・・・2月～5月

◎ひじきの種類

- ・生ひじき
- ・乾物ひじき

長ひじき(茎の部分を使用)
芽ひじき(枝先の部分を使用)

この部分が長ひじきです
同じ製法であれば芽ひじきより
歯ごたえのある食感です



この部分が芽ひじきです
口当たりのよい食感
を持っています

「わかめ」

◎わかめの旬・・・2～6月

◎わかめの種類と特徴

塩わかめ

板わかめ

茎わかめ

めかぶ



※色の濃いものを選びましょう。

塩蔵わかめは冷蔵庫で保存、乾燥わかめは湿気を避けて保存しましょう。

ひじきの栄養

◎カルシウム

	カルシウム		
ひじき (乾燥5g)	70mg		
牛乳コップ1杯 (200ml)	220mg	摂取目標量(70歳以上)	
ししゃも (中1匹20g)	70mg	男性	女性
		2000mg	1600mg



海藻に含まれる食物繊維

	食物繊維		
ひじき (乾燥5g)	2.2g		
わかめ(生) (30g)	1.1g	摂取目標量(70歳以上)	
ごぼう(ゆで) (50g)	3.1g	男性	女性
		17g	15g



「油」と「脂」の違い

「油」

◎特徴・・・常温で液体 ※例外あり

◎機能

体の構成成分、エネルギー源

◎摂りすぎると・・・

エネルギーの過剰

※一価・多価不飽和脂肪酸が多い

「脂」

◎特徴・・・常温で固体

◎機能

体の構成成分、エネルギー源

◎摂りすぎると・・・

エネルギーの過剰

動脈硬化を引き起こしやすくなる

※飽和脂肪酸が多い

油の機能

◎一価不飽和脂肪酸

◎多価不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸