

NIPPON no ISYOKUDOGEN

# 日本 医食同源

## 昆布の力

日本人の健康を支える

TakaRa

宝ヘルスケア株式会社

〒604-8166 京都市中京区三条通烏丸西入御倉町85-1



監修

農学博士

矢澤 一良先生

早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構  
規範科学総合研究所  
ヘルスフード科学部門 研究院教授

京都大学工学部卒業。その後、相模中央化学研究所に入所、東京大学より農学博士号を授与される。2000年に湘南予防医学研究所を設立。2014年まで東京海洋大学ヘルスフード科学プロジェクト教授を務める。

# 健康に縁起物に 日本で愛されてきた昆布

「だし」とったり、そのまま食べたり日本人のソウルフードとも言える昆布。和食がユネスコの無形文化遺産に登録されてから和食のうまみの素となる「昆布」が世界中で注目されています。ここ数年、様々な研究が進み、食材として楽しむだけでなく、健康への働きかけにも驚くべき力を持っていることがわかってきました。

## 太古から日本人の ラッキーマイテムでした

昆布は縄文時代より食されていたと言われていますが、一番古く文献に出てきたのが奈良時代の貴重な資料である「続日本記」。その頃から北海道地域より朝廷に献上されていたようです。平安時代に

は朝廷が行う神事や仏事には欠かせないものとなりました。戦国時代には武士の縁起物となり、現代も「よろこぶ」という語呂合わせから、おせち料理などのおめでたい席には欠かせない食材です。



**83%の方が「昆布が健康に良い」と認識。でも取り入れ方が難しいという意見も。**

40代〜60代の男女1946名にアンケートしたところ、**83%の方が「昆布は健康に良い」ことを認識していました。**一方で健康のために意識的に**昆布を取り入れている方は29%**という結果に。特に若年層の昆布離れが大きく、2017年の総務省による家

計調査によると、二人以上世帯での2017年の昆布消費支出が**70歳以上の1427円**に対して、**29歳以下は231円**という状況です。その状況を反映してか、長寿県として名高い沖縄では平均寿命で大きな変化が起きています。

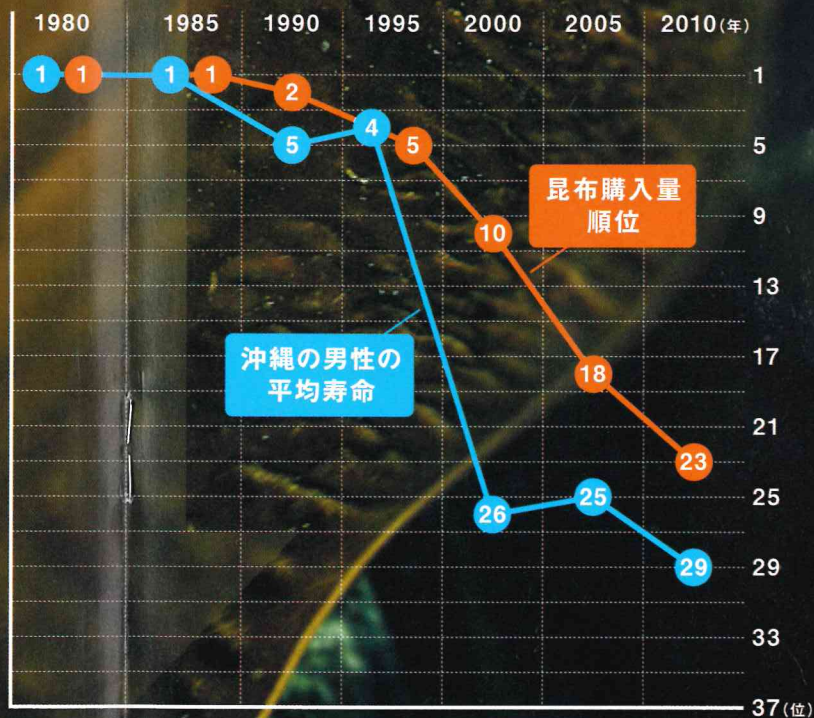
※宝ヘルスケアインターネット調べ

# 昆布の消費低下で 平均寿命が低下？

**沖縄男性の平均寿命が  
1位から26位に！**

長寿県の代名詞でもある沖縄県。ところが、男性の都道府県別平均寿命が2000年には26位。最新の2015年には**36位まで落ち、「沖縄の危機」と呼ばれています。**

同時期に昆布の購入量も全国一位の座から下降しています。因果関係が示されているわけはありませんが、戦後いち早く食の欧米化が進み、伝統的な料理を食す機会が減った結果ではないかといわれています。



※データ：沖縄県統計資料WEBサイト、総務省統計局「家計調査年報」、厚生労働省「都道府県別生命表」

## 沖縄の代表的な昆布料理



**てびち**  
豚足を昆布と一緒に煮たもの。



**クーブイリチー**  
クーブとは昆布のこと。昆布を千切りにした炒め物。



**クーブジュシー**  
ジュシーとは炊き込みご飯のこと。昆布と一緒に炊き込みます。

## 栄養が豊富な昆布

昆布といえば「だし」ですが、だしをひいたあとの昆布には、捨てるのがもったいない程の、豊富な栄養素が含まれています。水溶性食物繊維や貴重なミネラル、カロテノイドなど、普段の食事で不足しがちな栄養素が摂れる貴重な食材なのです。

# 知られざるスーパー食材

昆布に含まれる豊富な栄養素は、わたしたちの体を健やかにするために守る力を授けてくれます。世界中でほぼ日本人だけが日常的に食べてきた昆布の代表的な栄養素を紹介します。

## カルシウム

骨や歯に必要な栄養素であり、高血圧の予防やイライラの予防に役立ちます。

## カリウム

必要ミネラル。むくみ解消や高血圧の予防に。

## フコキサンチン

褐色のカロテノイド。余分な脂肪を燃焼させ、過度な蓄積を防ぎます。

## グルタミン酸

昆布のうまみ成分。胃腸の働きを良くしながら、過食を抑えてくれます。

## その他の栄養素

約 **40%**

## 昆布ファイバー

約 **60%**

**生活習慣病からも守ってくれる成分がたっぷり**

残りの40%にも役立つ栄養素がたっぷり。高血圧を予防したり、過度な脂肪の燃焼や蓄積をサポートしてくれる成分や、不足しがちなミネラルも含んでいます。重要な栄養素を多く含む昆布。生活習慣病を予防する観点からも積極的に食事に取り入れましょう。

# “昆布”の力。

## フコイダン

昆布のネバリに含まれる成分。腸の免疫細胞に働きかけ、免疫力を整えたり、抗酸化作用や抗血栓作用があります。

「注目されるフコイダンの力」

## ラミナリン

β-グルカンとも呼ばれます。免疫力をサポートする力を持っています。

## アルギン酸

昆布のネバリの元となる水溶性食物繊維。腸内環境を整えます。

## マンニトール

昆布の表面が粉を吹いたように見える糖類。昆布の甘みの素になります。

**腸の健康を守ってくれる昆布ファイバー**

腸内にいる数百種、100兆個以上の腸内細菌のバランスは、体だけでなく、心の健康状態までも左右します。その腸内細菌の住処である腸を健やかに保つために大きく役立つのが昆布です。昆布の約60%は食物繊維と難消化性の糖質です。それらは腸内を健康にする働きがあるため「昆布ファイバー」とも呼ばれています。

# 今、注目されている 「フコイダンの健康力」

昆布のネバリに  
豊富に含まれる  
「フコイダン」

「フコイダン」とは、海藻のネバリ成分に含まれる高分子の多糖類で、いわゆる食物繊維の一種です。様々な健康効果があることが研究により分かっています。昆布に多く含まれる「フコイダン」が、昆布自身の身を守る力になるのです。

厳しい自然環境で  
自らの身を守る  
ネバリの力

昆布は海中で10m近くに育つこともあります。昆布の表面を覆う、ネバリに含まれる「フコイダン」がバリアとなり、乾燥や細菌などから身を守って成長しつづけています。丈夫な昆布に育つために、「フコイダン」は欠かせない成分なのです。

ぜひ毎日の暮らしに  
昆布の力を  
取り入れてください。

ガゴメ昆布のネバリは  
特に強いことで有名です。

