



今月の旬の食材 【わかめ】

わかめの旬は3～5月。この時期だけ『新物わかめ』として生のまま出荷される。養殖技術が確立され、今はほとんどが養殖されたもの。

生わかめと乾燥・塩蔵わかめ

生わかめ：旬の時期にしか食べられないが、肉厚で旨味が強い。水揚げされたものを湯通しして食べる。

乾燥・塩蔵わかめ：わかめを乾燥させたり、塩漬けにすることで長期間保存が可能になり、市場に出回る。



栄養

海水を吸収して育つからミネラルなどの栄養がいっぱい！

カルシウム：骨や歯の形成に必要な栄養素。

マグネシウム：骨の形成や体内の代謝を助ける。

鉄分：赤血球の材料となり、体中に酸素を運ぶ役割を持つ。

ヨウ素：新陳代謝を促進する。

子どもでは成長ホルモンの代謝を促し、成長を助ける。

フコキサンチン：カロテノイドと呼ばれる色素の一種。

抗酸化作用や脂肪燃焼を促進、糖尿病予防効果あり。

水溶性食物繊維

海藻に含まれる食物繊維で、ぬめり成分でもある2つを紹介。

＊アルギン酸カリウム：血圧を下げ、コレステロール値を下げる効果がある。

＊フコイダン：抗がん作用や抗ウイルス作用、肝機能の改善、コレステロール低下作用がある。

忙しい朝でも簡単に作れる！わかめを戻す必要なし！

『具たくさんわかめスープ』

材料(大人4人分)

乾燥わかめ……大さじ2

キャベツ………葉2枚

もやし………1/3袋(80g)

カニカマ………4本

固形コンソメ…1個(5.3g)

しょうゆ………小さじ2

水………600ml

塩………ひとつまみ

ごま油………小さじ1

白いりごま……小さじ2

作り方

①キャベツは3cm長さの細切り、もやしはひげ根を取り3cm程度のざく切りにする。

②カニカマは3cmの長さに切り、ほぐしておく。

③鍋に水、コンソメ、しょうゆを入れて、火にかける。

④沸騰したら乾燥わかめとキャベツ、もやし、カニカマを入れて煮る。

⑤具材に火が通ったら塩とごま油を加えて味を調える。

⑥火を止めて最後にごまを振る。

ワンポイントアドバイス

わかめは薄くペラペラして、上あごやのどに張り付きやすいので、大きさや硬さを咀嚼く機能に合わせて調理しましょう。

乾燥わかめは鍋に入れる前に砕いておくとう簡単に小さくなります。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー 40kcal、たんぱく質2.3g、脂質2.1g、塩分1.6g

幼児：エネルギー 27kcal、たんぱく質1.5g、脂質1.4g、塩分1.1g

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。