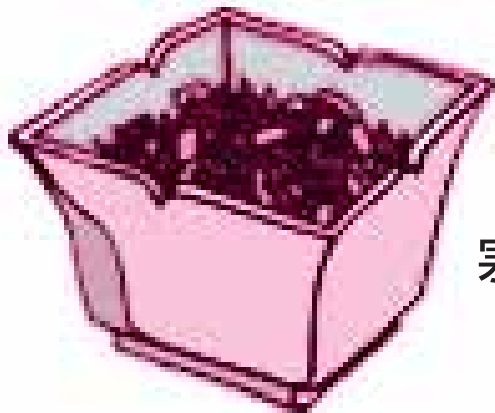


# ミネラルたっぷり!! ひじき

まだまだ寒いこの時期、風も冷たく肌が乾燥してカサついていませんか？今の季節にはひじきがオススメです。乾燥ひじきは長期間保存が可能で、一年を通して手に入れることができますが、**生ひじきは2月頃からが旬となります**。渋味が多いので生のままではなく、下ゆでして調理します。スーパーなどで売られている生ひじきは、数時間水煮して渋味を抜いたあとに乾燥させた干しひじきを、再度蒸したものが多くようです。ミネラルの中でもカルシウムの量は、海藻類の中ではトップクラスであり、牛乳の約12倍の量です。**カルシウムはマグネシウムとともに骨や歯を丈夫にするため骨粗鬆症の予防に有効です**。また、ひじきはその半分が整腸作用のある食物繊維なので**便秘予防に役立つ**ほか、鉄分・ビタミンAも多く含むため**貧血予防に加え、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあると期待されています**。



ミネラルをたくさん含むひじきを食べてからだの調子を整え、寒さからからだを守りましょう!!

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。