

# ひじき

ひじきは低エネルギー食材で、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富で、旬は3～4月です。日本では縄文時代頃から食べられていたとされる馴染みのある食材で健康食や長寿食とされています。

ひじきには欠乏すると冷え性・肩こり・貧血などの原因にもなる鉄分が豊富に含まれていますが、ひじきの鉄分は体内に吸収されにくい性質です。そのため吸収を助けるビタミンCを豊富に含む野菜や良質なタンパク質をもつ肉や魚介類・大豆製品などと一緒に食べることがポイントです。また、ひじきなどの褐色海藻類に微量に含まれるフコキサンチンは脂肪燃焼効果があることが解明されています。さらに、血中の糖分量の減少が見られたことから、抗糖尿病効果もあると考えられており、その効果に期待されています。

ひじきは煮物や炒め物はもちろんのこと、かき揚げや混ぜご飯など幅広い調理方法で楽しむことができます。普段の食事に取り入れて効率よく栄養を摂取して下さい。

