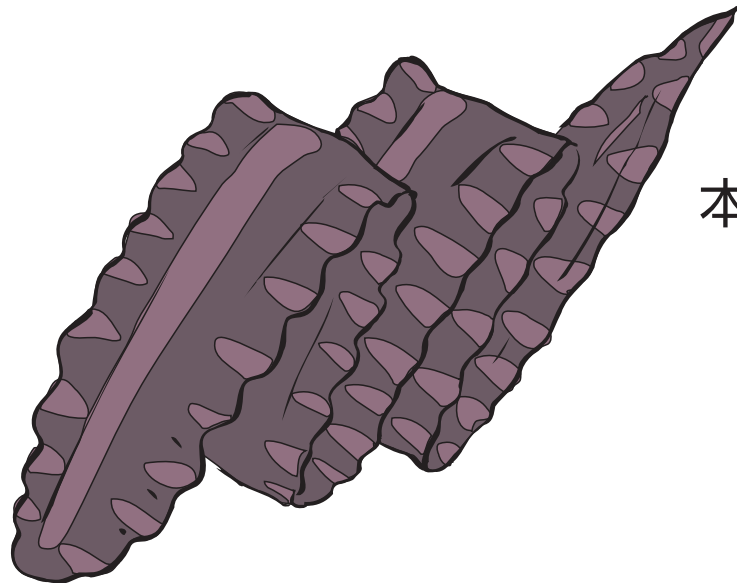


縁起の良い昆布はからだにも良い

11月15日の七五三の日は、子どもが栄養豊富な昆布を食べて元気に育ってほしいという願いをこめて社団法人日本昆布協会により「**こんぶの日**」と定められました。

昆布にはミネラルが豊富であることは広く知られています。海中のミネラルを吸収し、人間に有害なものをほぼ吸収しないという性質があり、**昆布のミネラルは他の食品に比べると体内への消化吸収率が高いのが特徴**です。また、人のからだは弱アルカリ性で最も免疫細胞が活発に働きますが、肉や加工食品を多く食べる現代ではからだは酸性に傾きがちになります。からだを弱アルカリ性に保つには、昆布などのアルカリ性の食材を食べる事が一番簡単な方法です。アルカリ性の食材には**血液をサラサラにする効果もあり、血流が改善すると体内に滞る疲労物質などの分解が円滑に行われ疲れにくくなります。**



ただし、昆布はヨード(=よう素)を多く含む食品で、取り過ぎると甲状腺機能を低下させる恐れがありますが、日本人は普段の食事でもヨードを十分取れています。

からだに良いからと言って取りすぎないようにしましょう。