

# 5月5日 わかめの日

5月5日はこどもの日ですが、日本わかめ協会では昭和58年（1983年）に、5月頃からその年の新わかめが市場に出回りはじめるため**5月5日を「わかめの日」**と決めました。

3〜4月に収穫される「生わかめ」は、採れたわかめをさっと茹でて食べるもので、磯の香りや歯ごたえを楽しむことができます。スーパーなどにあるものは「乾燥わかめ」で、春にとれる生わかめを洗浄、乾燥して作られます。他に、生わかめに塩をまぶした「塩蔵わかめ」があります。

わかめは、和え物、汁物、煮物など様々な調理法で楽しむことができ、和洋中の多様な味付けにも合う食材です。

わかめに含まれる「ヨウ素」は、甲状腺ホルモンの生成に欠かせない成分で、**髪や皮膚の健康を保ちます**。また、わかめのヌルヌル成分は食物繊維の一種で、体内でナトリウムを吸着・排出して**高血圧を抑制する**、**血中コレステロール値をさげる**などの効果があります。また、排せつを促進するので**便秘予防にも効果**があります。

その他にも、血圧の上昇を抑制するはたらきをもつカリウム、**骨や歯の健康に欠かせない**カルシウムなどのミネラル類も豊富です。

