



今再び見直したい 昆布の実力

島国日本は、古くから食物を保存する方法を多様に編み出してきた。
その優れたもののひとつで、大阪や京都では和食だしに欠かせない昆布。
単に味の決め手となるだけでなく、身体によいと認識を持つ人は多くいることだろう。
しかし、なぜ昆布だしはおいしく、昆布に含まれる栄養素に
どんな身体への効能があるのかということまで知る人は少ない。
世界的な和食への注目と健康志向が高まる中で、改めて昆布の発するパワーを見直してみたい。

撮影/東谷幸一 イラスト/関岡恵美 文・構成/宮崎佳代子、松本葉子(P4文)

※この冊子はあまから手帖2018年3月号からの抜き刷りです。

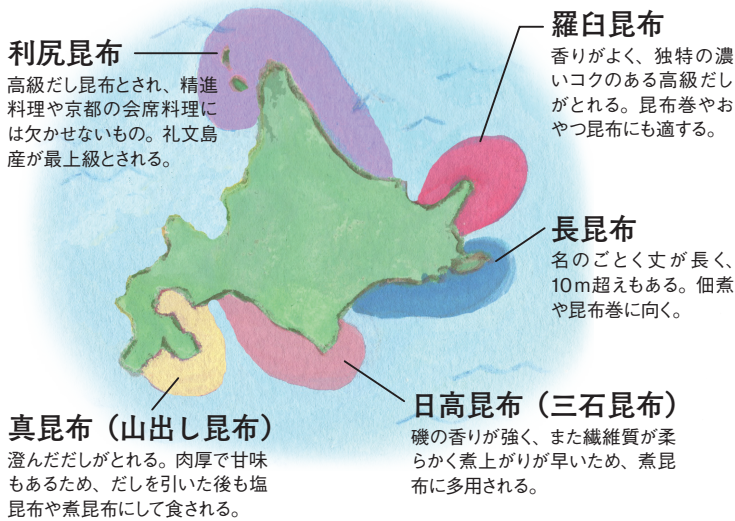


大阪ガスでは、「和食の魅力を次世代に伝えたい」「実体験を通じて子どもたちが食を学び、考える機会を提供したい」との思いから、2017年より「和食だし体験講座」を開催（P4にレポート掲載）。昆布やカツオ節のだしの引き方を実習しながら料理の楽しさを学んでもらい、好評を博している。大阪ガスの食育への取り組みは、HPにてご覧いただけます。



昆布の主な産地

日本の昆布の産地は約95%が北海道で、残り5%は青森、宮城、岩手県となっている。14属45種類あり、最も漁獲量が多いのは長昆布。



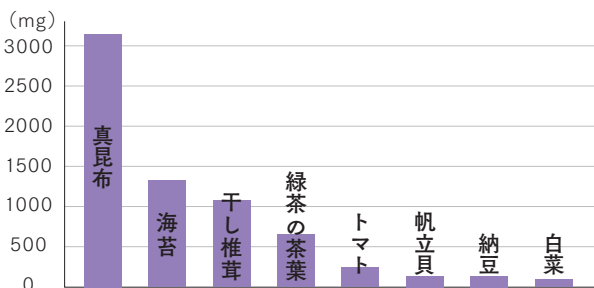
関西で昆布だしが多く使われるワケ

昆布だしが大坂(大阪)や京都でポピュラーになったのは江戸期後半。北海道からの廻船が、日本海側を通過して大坂まで物資を運ぶ西廻り航路が開拓されたことによる。その廻船は北前船と呼ばれ、大量に安く昆布が大坂に入ってくるようになった。関東と比べて関西で昆布だしが多く使われるのは、この歴史的経緯に加えて、関西の水の方がより軟質であることから。硬水にはカルシウムが多く含まれるため、昆布の表面に付着してうま味が抽出されにくくなる性質がある。従って、関西の水の方が昆布のうま味成分をより活かすことができるのだ。

“うま味”の源は?

「五味」の中で、一番遅くに発見されたのが「うま味」だ。発見者は池田菊苗博士。博士は、湯豆腐のおいしさが昆布だしからもたらされていることに気付き、昆布のうま味の成分について研究。それが、「グルタミン酸」であることを突き止めた。比較表からもわかるように昆布にはグルタミン酸がたっぷり含まれていて、水に浸けると抽出されるだけでなく、他の食材のうま味も引き出してくれる。

グルタミン酸含有量 (mg/100g)



※出典元: うま味インフォメーションセンター

今さら聞けない 昆布の 基礎知識

そもそも、昆布は主にどこでどんな種類のものが漁獲されているのか。関東より関西の方が昆布だしが多く使われる理由は何か等々……今さら人には聞き辛い、昆布の基礎知識をおさらいしよう。



なぜ身体にいい?

昆布には、カルシウムやマグネシウム、カリウム、鉄、ヨウ素といった、身体の健康に欠かせない必須ミネラルが16種類中15種類も含まれている。しかも、昆布のミネラルは体内への消化吸収率がよく、その約80%が吸収されるといわれる。また、ビタミンや食物繊維も豊富で、身体にいい栄養素がたっぷりとバランスよくとれる食品なのだ。それらの優れた効能については次ページへ。

昆布の栄養素 (普通牛乳との比較、100gあたり)

	真昆布	普通牛乳
カルシウム	710mg	110mg
マグネシウム	510mg	10mg
カリウム	6100mg	150mg
鉄	3.9mg	0.02mg
ビタミンB ₁	0.48mg	0.04mg
ビタミンB ₂	0.37mg	0.15mg
ビタミンC	25mg	1mg
食物繊維	27.1g	-

※出典元: 日本食品標準成分表2015年版

病気を予防

昆布は生活習慣病の予防となる栄養素の宝庫。加熱するとネバネバする水溶性食物繊維「アルギン酸」と「フコイダン」は、糖質、塩分、コレステロールなどの体内への取り込みを抑制し、体外に排出する働きがあることから、血糖値やコレステロール値を下げ、高血圧や脳卒中の予防となり得る。また、昆布だしはうま味が強いので、塩の量が少なくともおいしいと感じられて減塩に繋がり、「ラミナリン」という多糖類も高血圧に効果を発すると注目されている。たっぷり含まれるカルシウムは、超高齢社会に必要な不可欠な骨粗しょう症の予防にも効果的。



知っておきたい

昆布のチカラ



うま味調味料の手軽さや食生活の欧米化により、昆布消費量が全国的に減るその一方で、以前にも増して昆布の身体への効能が明らかにされつつある。その秘めたチカラを知り、食生活に取り入れたい。

アルギン酸

水溶性食物繊維。ストロンチウムやカドミウムなどの有害元素を体外へ排出する働きがある。生活習慣病予防にも役立つ。

フコイダン

水溶性食物繊維。生活習慣病予防のほか、癌細胞の自己消滅を誘導する作用が日本癌学会などから報告されている。

昆布成分のパワー

フコキサンチン

昆布の色素成分の一種。抗肥満作用のほか、抗糖尿病作用などの研究結果が発表され、注目を集めている。

ラミナリン

昆布が成長に伴い使うエネルギー源として蓄える貯蔵多糖。高血圧抑制や腸内細菌のバランスを整える効能が認められる。

ダイエットの味方

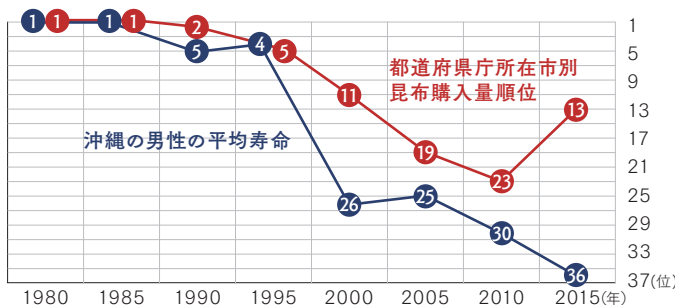


昆布は水溶性食物繊維を多く含む（約3分の1）、胃の中で水分を吸収して膨れるので満腹感をもたらし、過食を防ぐ。また、前述のアルギン酸とフコイダンは糖質や脂質の吸収を抑制し、体外への排出を促す。さらに、昆布の色素成分である「フコキサンチン」は、体脂肪（特に内臓脂肪）を燃焼させる効能があることも明らかになってきている。そして低カロリーと、理想的なダイエットの味方となってくれるのだ。

長寿の食生活のヒケツ？

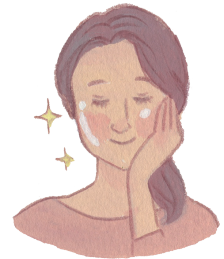
沖縄料理には昆布が多く使われる。それは18世紀に昆布ロードが沖縄まで延びたことから。那覇市はかつて昆布購入量が全国1位だった。しかし、1985年を境に購入量が減り始め、その15年後の2000年にかけて1位を誇った男性の平均寿命の順位が大幅に下がっている。2015年は購入量の順位こそ上がっているが、その量は2010年と変わっておらず、1位だった85年当時の約4分の1。平均寿命は36位と下げ止まらない。昆布との因果関係を裏付けるものではないが、とりわけ壮年期の死亡率が高いことから、長寿を支えた伝統食から欧米化した食生活への変化が要因のひとつではないかと指摘されている。

那覇市の1世帯あたりの年間昆布購入量と都道府県別平均寿命の沖縄の男性の順位



※出典元：総務省統計局「家庭調査」、厚生労働省「都道府県別生命表」

腸活、美肌！



食物繊維は大腸の働きを活発にし、便通をよくして腸内環境を整えてくれる。腸内環境をよくする「腸活」は、日本人の男女とも死亡率が高い大腸がんの予防にも繋がる。また、昆布には成長や代謝を促すホルモンをつくるヨウ素が海藻の中でもずば抜けて多く含まれていて、適度な摂取により肌の新陳代謝を活発にし、張りや潤いを与えて肌を美しく保つのに効を奏す。鉄分が多く顔色をよくすること、ビタミンが豊富なのも美肌の味方だ。



大阪ガス主催 // **食育**
和食だし体験講座

昆布+カツオ節でおいしさ7倍！ 合わせだしの魅力を学ぶ

大阪ガス開催の「和食だし体験講座」は、子どもたちに昆布だしとカツオだしの違いやそれらを合わせることでパワーアップするおいしさの不思議を体感してもらう食育。奈良市立平城小学校の家庭科授業で実施された当講座をレポート。



1. だしとは？



スライドで和食やうま味について学ぶ。「だしって何？」という疑問に子どもたちが真剣に向き合う。

2. 合わせだしを体感



昆布だしとカツオだしを飲み比べた後、合わせて飲むと…「あ、さっきよりおいしかった!」「うん」。

3. だしを引いて調理実習



みんなで力を合わせて、ぎこちなくも一生懸命においしいだしづくりと料理に挑戦。

「合わせだしって最強!」
調理実習では、大奮闘で味噌汁と佃煮を完成させた。特に合わせだしでつくった味噌汁は「ものすごくおいしい」とあっという間に飲みほして満面の笑み。
本物のだしを使った料理のおいしさを教えることは、子どもたちの味覚の発達に関わるだけでなく、日本固有の食文化や食材への意識を高める食育でもあると感じられた。

平城小学校6年2組31人の元気な挨拶の声で授業開始。だしと五味について学ぶ中で「UMAMI」は海外でも使われている言葉」と知って驚いたり、昆布やカツオ節の模型を触りながら特徴を確認したり。
だしの味覚体験では昆布だし、カツオだし、合わせだしを飲み比べ。昆布とカツオそれぞれのうま味成分・グルタミン酸とイノシン酸が合わさると、うま味が一気に7倍にもなると聞いて「1+1で7倍?」

4. 料理完成!



学校で育てた大根と白菜を入れた味噌汁完成! だしをとった後の昆布とカツオ節は佃煮に。

子どもたちの感想①

- ひとりでちゃんとだしをとって最初から味噌汁をつくってみたくなった。
- おいしいだしのとり方を知らない人に教えてあげたい。

子どもたちの感想②

- だしをとったあとの昆布やカツオ節もおいしく食べられると知りびっくりした。
- 昆布やカツオがどこでとれて、どんなものなのかがよくわかった。

保護者の感想

- 簡易だしを使いがちですが、本物のだしのおいしさを教えることも大事と思いました。
- 子どもから、だしや和食の身体によいところをたくさん聞いて、親も勉強になりました。