

### ミネラルの含有量が最も多いアカモク



カリウム	:ワカメの13倍、もずくの23倍	
カルシウム	:ワカメの2倍、もずくの4倍	
マグネシウム	:ワカメの4.7倍、もずくの4.2倍	
鉄	:ワカメの約2倍、もずくの4.5倍	
亜鉛	:ワカメの4倍 (もずくにはほとんど含まれない)	
銅	:ワカメともずくの3倍	京都府HP



アカモクのフコイダンは、もずくの2倍、メカブの4倍

多くの酵素は、ミネラルを不可欠な触媒として利用しており、ヒトも同じである。  
**海藻に含まれている約80種類のミネラルは、ヒトにとって吸収の良い状態で存在している。**  
 ヒトにとって、質量ともに最適な食材のひとつが、海藻である。

色素成分「**フコキサンチン**」 海藻に含まれる褐色の色素成分「フコキサンチン」は、脂肪の蓄積を抑える。溜まった体脂肪を燃焼するたんぱく質「UCP-1」を賦活する、というダブルの作用がある。主に内臓脂肪に作用して、高めの血糖値を下げ、筋肉での糖の利用を促進する。

フコキサンチン



脂肪燃焼促進  
褐色脂肪細胞&白色脂肪細胞

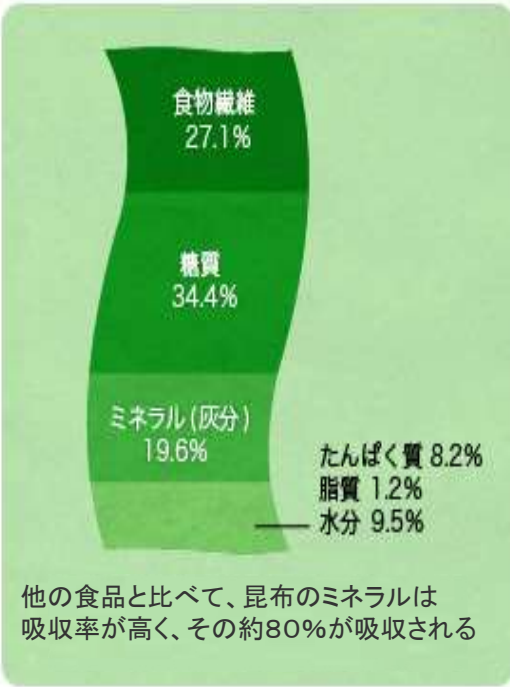
効果・効能	関連する栄養成分
ダイエット効果 (脂肪燃焼作用)	フコキサンチン
美肌効果	フコキサンチン、食物繊維、ビタミンC
腸内環境改善・便秘解消の効果	食物繊維 (フコイダン、アルギン酸)
抗がん効果	フコイダン、フコキサンチン、ヨード、亜鉛
アンチエイジング効果 (抗酸化作用)	フコキサンチン、β-カロテン、ポリフェノール
中性脂肪とコレステロール低減	フコイダン、オメガ3
動脈硬化、高血圧、糖尿病	フコイダン、フコキサンチン、オメガ3
抗ピロリ菌効果	フコイダン
抗アレルギー効果	フコイダン
デトックス効果	食物繊維、亜鉛
ミネラル・バランスの適切な維持	カリウム、カルシウム、マグネシウム
骨を丈夫にする効果	ビタミンK、カルシウム、マグネシウム



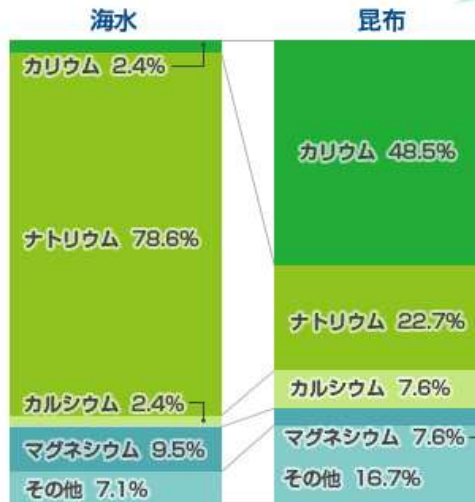
ミネラルはアミノ酸や有機物と一緒に摂ると吸収が良くなる。  
次に、酵素活性の際にはビタミンが要求される。

ヒトの体に流れる血液やリンパ液は、海水の成分と似ています。昆布は海の中のミネラルを含んでいますが、**ヒトに有害なミネラルは、ほとんど吸収しない**という特徴があり、食材としても安心です。

骨粗しょう症にはケイ素が重要ですが、50歳以上の女性には効果が見られなくなります。代わりに、**ホウ素(ボロン)B**に効果が見られます。最も多くのホウ素が含まれている食品は、昆布です。



## 海水と昆布のミネラル構成



【ミネラル成分中重量パーセント】

## ミネラルの宝庫・昆布

昆布が含有しているミネラル類。人体に必須とされるミネラルのほとんどすべてを含んでいます。

主要ミネラル	微量ミネラル
*ナトリウム	*鉄 ニッケル
*塩素	*亜鉛 バナジウム
*カリウム	*銅 鉛
*カルシウム	*マンガン 錫
*マグネシウム	*ヨウ素 ケイ素
*リン	*セレン フッ素
	*モリブデン <b>ホウ素</b>
	*コバルト
	*クロム

\*は人体に必須のミネラルとされ  
うまみ成分「**グルタミン酸**」  
うまみがあると、おいしいと感じられる塩分濃度が低くなるため、美味しく減塩できます。



海藻や発酵食品でミネラルを摂ると体内の酵素の活性が最も高くなります。  
近藤賢 東京大学名誉教授

ミネラルを効率よく取り入れるには海藻が一番良いのではないのでしょうか。  
野田宏行 三重大学名誉教授

## 昆布に含まれる栄養成分

### グルタミン酸

3大うまみ成分のひとつ。腸内の運動を活発にして体温を上昇させ、エネルギーの体外放出や脂肪燃焼を促す。さらに脂肪細胞から出るレプチンの生産を安定させ、食欲をコントロール。肥満防止に大きな役割を果たす。

### ヨウ素

交感神経を刺激し、タンパク質や脂質・糖質の代謝をうながす甲状腺ホルモンを作る材料となる。子どもの脳と体の発達には欠かせない栄養素で、成長ホルモンとともに成長を促進させる働きをする。特に昆布に多く含まれる。

### カルシウム

よく知られた骨・歯の主成分となるミネラルで、関節の健康にも欠かせない。このほか、血圧を安定させる働きも。昆布には牛乳の6倍ものカルシウムが含まれる。ビタミンDと一緒に摂取することで、吸収力が高まる。

### フコイダン

昆布のぬめりのもとである食物繊維の一種。腸の掃除をしてウイルス増殖を抑え、免疫力をアップさせる。便秘解消効果のほか、血糖値の上昇を抑える働き、アレルギー改善、胃粘膜の保護・ピロリ菌除去といった効果も期待される。