

# 海苔のチカラ



## 海苔のビタミン

海苔には、ビタミンD以外のすべてのビタミンが揃っています。B1は糖質、B2は脂質、B6はタンパク質の代謝に必要です。B12は神経細胞、DNAの正常な合成に不可欠です。  
**葉酸**は、赤血球の合成を促進、成長を促進(体格から神経管まで)します。  
 また、粘膜を丈夫にしてくれるので、口内炎などの炎症を予防します。

タンパク質	ペプチド 約40g/100g cf 大豆33g/100g リジン、ヒスチジンが少し足りない → カツオ節で対応
ペプチド	血圧低下、 <b>肝機能保護</b> 、 <b>抹消血流改善</b> 、 コレステロール低下
ポルフィラミン	<b>がん予防</b> 、ガン成長抑制、血清コレステロール低下、 便秘改善 <b>免疫力向上</b> ※ ポルフィラミン → 硫酸を含んだ多糖類
ビタミン	ビタミンD以外のすべてビタミン → カツオ節で対応 cf 海苔1枚/B12/1日の必要量 葉酸も含む
ミネラル	<b>ヒトが必要とするすべてミネラル</b> cf 海水は約80種類のミネラル
だし	イノシン酸1 グルタミン酸10 グアニル酸1 植物でイノシン酸を生成できるのは、海苔だけ

## 初網の海苔 SEA-Vegetable

### 海苔のペプチド

たんぱく質を酵素(プロテアーゼ)で分解すると数個のアミノ酸の繋がりがまで分かれます。これがペプチドですが、**アミノ酸よりも吸収が良い**のです。  
 ペプチドは、血圧の低下、肝機能の保護、末梢血流の増加を促します。

### 海苔だけのポルフィラン

**硫黄を含んだ多糖類のポルフィラン**が約30%含まれており、ガンの予防、免疫の向上が確認されています。  
 炭水化物の繊維質として機能もあり、便秘を改善してくれます。

**海苔の脂質 EPA** EPA(エイコサペンタエン酸)はヒトの体内では生成できないので、食べ続けなければならない必須栄養素です。**EPAは背中の青い魚に多いのですが、植物では、海苔、ワカメ、まこんぶだけ**です。  
 EPAは、悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やします。血液をサラサラにして、脳卒中、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞などの発症を予防してくれます。(EPAからDHAに変換されます)  
 EPAの必要量は1g/1日とされています。海苔1枚に含まれるEPAは0.2gなので、多くはありませんが、海苔は毎日食べることができるので有効だと考えられます。(オメガ3系の脂質 → カツオ節で対応)

### 海苔のミネラル

海水には約80種類のミネラルが含まれていますが、海苔、ワカメ(メカブ)にはヒトが利用できる全てのミネラルが含まれています。逆に言えば、**ヒトに悪影響を与えるミネラルは含んでいないのが特徴**です。

不足しやすい → ○鉄○亜鉛○銅○セレン○マグネシウム○カルシウム

ミネラルだけよりも植物から吸収する方が酵素の触媒反応が格段に向上します。酵素はタンパク質の生化学反応であり、**ミネラルが共同因子としてビタミンを要求する**からです。従って、アミノ酸、ビタミン、ミネラルと一緒に食べることが最も望ましいのです。

## 海苔と納豆のアミノ酸組成とアミノ酸値の基準値との比較

	基準値 (mg)	海苔		納豆	
	①mg	②mg	③B/A	④mg	⑤D/A
イソロイシン	180	250	138	260	144
ロイシン	410	440	107	440	107
リジン	360	310	86	390	108
含硫アミノ酸	160	240	150	190	119
芳香族アミノ酸	190	430	226	540	138
トレオニン	210	290	38	210	100
トリプトファン	70	77	110	84	120
バリン	220	380	173	290	132
ヒスチジン	120	87	72	170	142

## 海苔のビタミン量と所要量・摂取量との比較 単位：mg

	海苔		男子		女子	
	100g当たり	一枚	所要量	摂取量	所要量	摂取量
A	3.6	0.12	0.60	0.56	0.54	0.52
D	0	0	0.003	0.008	0.003	0.007
B1	1.12	0.04	1.1	1.63	0.8	1.60
B2	2.68	0.09	1.2	1.55	1.0	1.50
ナイアシン	11.8	0.39	16-17	16.9	13	13.4
B6	0.61	0.02	1.6	1.99	1.2	1.77
B12	0.078	0.003	0.002	0.007	0.002	0.006
葉酸	1.2	0.04	0.20	0.30	0.20	0.29
パント酸	0.93	0.03	5.0	5.60	5.0	4.88
C	160	5.33	100	111	100	125

## 海苔のミネラル量と所要量・摂取量との比較 単位：mg

	海苔		男子		女子	
	100g当たり	一枚	所要量	摂取量	所要量	摂取量
カリウム	3100	103.3	2000	2335	2000	2169
カルシウム	140	4.67	600-700	500	600	489
マグネシウム	340	11.3	280-310	256	240-260	226
リン	690	23.0	700	1034	700	887
鉄	10.7	0.36	10	8.1	12	7.5
亜鉛	3.7	0.12	10.9-12.1	8.7	10-11.9	7.0