

1月19日（木）

きょうは、“わかめスープ”の「わかめ」についてのお話です。「わかめ」は海藻の中で一番多く、家庭の食卓に登場する海藻です。採れるところは、日本では東北地方の岩手県や宮城県の三陸といわれる海岸です。「わかめ」には、“ヨウ素”という栄養をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛などのミネラルに食物繊維もとても多く含まれています。カルシウムは、骨を丈夫にしてくれる栄養ですが、さらに「わかめ」に含まれている“ヨウ素”という栄養には、心の状態を安定させて、心と体を元気にする効果があります。最近、なんだか気分がすぐれないという人は、積極的に「わかめ」などの海藻類をしっかりと食べるようにしてみましょう。