

海の野菜 海苔のおはなし

総務課 北田 文菜

おにぎりや海苔巻き、薬味などに使われる海苔は、私たち日本人にとって身近な食べ物の一つです。一見すると特に栄養などなさそうに見えますが、海苔は「海の野菜」と称される程、様々な栄養を含んでいます。

なぜ海苔は「海の野菜」と呼ばれるのでしょうか。それは野菜が土から栄養を取って育つと同じように、海苔は海水の中で様々な栄養を吸収して育つことで、海の恵みをギュッと凝縮したように栄養豊富な食べ物になるからです。では、焼き海苔100gを例に栄養を見てみましょう。



■ 焼き海苔100gに含まれる栄養素(1枚あたり約3gの焼き海苔とすると約33枚分)					
エネルギー	297kcal	マグネシウム	300mg	ビタミンB1	0.69mg
たんぱく質	41.3g	鉄	11.0mg	ビタミンB2	2.33mg
ナトリウム	530mg	亜鉛	3.6mg	ビタミンB12	58.0μg
カリウム	2,400mg	ヨウ素	2,100μg	ビタミンC	210mg
カルシウム	280mg	βカロテン	25,000μg	葉酸	1,900μg

このように、海苔には様々な栄養素が豊富に含まれていますが、それぞれの栄養素がどのように身体に影響を与えるのかピンとこない方も多いのではないのでしょうか。ここからは、海苔に含まれる主な栄養素の期待できる効果をご紹介します。

タンパク質 海苔の約4割はタンパク質で構成されています。このタンパク質は体に欠かせない必須アミノ酸9種を含むため、大変良質なタンパク質と言えるでしょう。タンパク質は人体の15～20%を占める成分のため、なるべく低カロリーでたくさんのタンパク質を含む食べ物を摂取するのが良いとされています。海苔はまさに高タンパク低カロリーの代表格と言える食べ物です。

葉酸 葉酸はビタミンB群に属し、胎児の発達に欠かせない重要な栄養素です。特に、妊娠前～妊娠初期の女性は葉酸の積極的な摂取が推奨されています。また、葉酸はビタミンB12と共に造血ビタミンと呼ばれることもあり、赤血球の正常な製造をサポートする働きを持ちます。海苔は特に葉酸を多く含む食べ物なので、妊娠中の方や貧血の方は積極的に摂ると良いでしょう。

ビタミンB 海苔に含まれるビタミンBは葉酸の他に、B1、B2、B12などがあります。ビタミンB1やB2は、糖質をエネルギーに変換する際に必要な成分です。その他、ビタミンB12は葉酸と共に造血ビタミンとして正常な赤血球を作り出すために欠かせない栄養と言えるでしょう。

ビタミンC 美白効果が注目されがちなビタミンCですが、コラーゲンを合成したり、非ヘム鉄の吸収をサポートするなど重要なビタミンのひとつです。しかし、ビタミンCの多くは水に溶けやすく熱に弱い性質を持っているため、効率良く吸収するためには様々な工夫が必要です。海苔に含まれるビタミンCは熱に強いため、加熱しても余すことなく栄養を摂ることができます。

食物繊維 藻類からできている海苔は、他の海藻と同じくたくさんの食物繊維を含んでいて、便秘の解消などにも高い効果が期待できます。また、海苔の持つ食物繊維は腸内環境を整え、発がん物質の排出効果や大腸がんの予防効果が期待されます。

イコサペンタエン酸(EPA) イコサペンタエン酸は人間が体の中で合成できない脂肪酸、必須脂肪酸の一種です。体内の血流をスムーズにしたり、悪玉コレステロールの抑制、コレステロール値の低下、中性脂肪の減少など様々な効果が期待できます。

では、海苔は1日に何枚食べると良いのでしょうか。海苔1枚で成人が1日に必要な以下の栄養素を摂取できます。

・1日に必要な葉酸の1/4 ・1日に必要なビタミンB12の3/4 ・1日に必要なヨウ素の2/3

以上のことから、1日の摂取量は2枚程度が適量と考えられています。昔から「海苔を1日2枚食べれば医者はいらない」などと言われていることにも頷けます。ただし、食べ過ぎると食物繊維の摂り過ぎにより腹痛を起こしたり、下痢や便秘になる可能性があります。また、海苔は食べ合わせや継続した食べ過ぎによるヨウ素の過剰摂取も心配されます。

栄養豊富だからと食べ過ぎには注意が必要ですが、たくさんの栄養が含まれている海苔を、上手く食事に取り入れたいものです。

参考HP <https://prezo.jp/column/5289>

アポロ新聞

リサイクル

ホームガス課
森本 英幸

① リサイクルとは

日常生活において発生する不要物や産業活動に伴い副次的に得られた物品を、資源として再生利用、あるいは有価物を回収・再生して有効利用すること。紙ごみから再生紙をつくることや、空き缶を回収し、再び空き缶として再生利用することなどがリサイクルの例としてあげられる。

② リサイクルの歴史

日本のリサイクルの歴史は古く、中世から、町のし尿（ウンチやおしっこ）が、農村の肥料として用いられていました。江戸時代にはリサイクルがとても進んでいて、紙くずや古着はもちろん、壊れた傘（かさ）の骨や箒（ほうき）、さらには燃えたあとの「灰」まで回収され、活用されていたそうです。昭和に入って、戦争直後の何もない時代にも、焼け野原から、鉄くずやガラスなどが集められ、復興に役立てられました。日本には、物を大切に最後まで使い尽くす心が根づいているのです。

③ 3R

リサイクルをするには、多くのエネルギーが必要となるので、環境にいいことばかりではありません。そもそもごみを出さない「**リデュース（Reduce）**」と、使える物は繰り返し使う「**リユース（Reuse）**」、そして「**リサイクル（Recycle）**」、この**3つの「R」**を進めていくことが大事なのです。

④ ペットボトルリサイクル

ペットボトルの原料は、石油から作られる**ポリエチレンテレフタレート**という樹脂で、プラスチックの1種です。ペットボトルなどのプラスチック容器をごみとして焼却処分すると、**温室効果ガス（GHG）**が発生します。温室効果ガスとは、主に石油や石炭などの化石燃料を燃焼することで発生する二酸化炭素などのガスのことで、地球温暖化を加速させる要因となるものです。ペットボトルは適切に回収さえすれば再利用しやすい容器として、「ペットボトル＝ごみ」ではなく「ペットボトル＝資源」という見方が出来ます。

- 使用済みペットボトルはリサイクルボックスで回収する
- 回収した使用済みペットボトルは収集車によって再生資源の選別施設に運ばれる
- 再生資源の選別施設に集められたペットボトルは、「ベール」と呼ばれる圧縮・梱包した状態に加工される
- ベールはリサイクラーへ搬入され、機械の中でラベルやキャップ、リングの除去、および洗浄が行われ、破砕機の中に投入される
- 何度も汚れや異物を取り除いたペットボトルは「フレーク」と呼ばれる状態になり、さらにいくつかの工程を経て、100%リサイクルPET樹脂に加工される

「フレーク」は、さまざまな製品に生まれ変わらせることが出来ます。例えば、「繊維製品（スーツ、作業服、トートバッグなど）」「シート製品（卵パック、クリアファイル、下敷きなど）」「ボトル製品（台所洗剤用ボトル、飲料用ボトルなど）」「成形品（回収ボックスなど）」「その他（結束バンド、ごみ袋など）」の中には、ペットボトルから再商品化された物が数多くあります。

また、100%リサイクルPET樹脂に加工されたペットボトルは、何度でもペットボトルとして生まれ変わることが出来ます。