



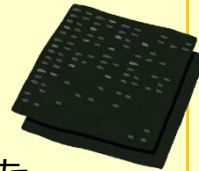
えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「2月って言えば？海苔の日」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

新年を迎えて1ヶ月経ちました。2月です。
2月と言えば皆さま何を思い浮かべますか？ 2月3日節分 2月11日憲国記念日 2月14日バレンタインデー 2月23日天皇誕生日
そして2月6日は「海苔の日」だそうです。余談ですが2月22日 猫の日は私佐藤47歳の誕生日でもあります(毎年、自分の年にびっくりしています…)

海苔の日の由来

1966年全国海苔貝類漁業協同組合連合会が2月6日を「海苔の日」と制定しました。
なぜ2月6日？と言うと702年(大宝2年1月1日)に**大宝律令**が文武天皇によって施行されました。
その中に租税として納めるものに「海苔」がありました。
大宝律令が施行された「大宝2年1月1日」を西暦にすると「702年2月6日」それで2月6日が「海苔の日」になりました。
「海苔」はわかめなどの海藻類の中でも**一級品**とされていました。
租税として納められた「海苔」は朝廷や寺・神社などに支給され一般庶民が口にするのは「海苔」の養殖が始まった江戸時代からだと言われています。



海苔の生産枚数 出典)環境省

1位：佐賀県(21.4億枚)
2位：福岡県(14.1億枚)
3位：熊本県(11.8億枚)
どれも**有明海**に面した地域ですね。この3件で全国生産量の54%も占めています。
なぜ有明海がこんなにも海苔生産が盛んなのかというと、有明海がたくさんの川から流れ出る栄養分が豊富なことも要因の一つのようです。
特に「**佐賀海苔**」は歯切れの良い食感、甘さ、うまみ、香りと最高級品です。



朝ごはんには海苔が定番？

海苔は**想像もできないほど多くの栄養素**を含んでいるため朝から元気に活動できるようにしてくれる食品です。
とても低カロリーなのであまり栄養がないのでは？
と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、とんでもないです。



東京都日野市立
保育園給食より

海苔がもたらす具体的な健康効果



1. 心臓の健康を守る

海苔に含まれるEPAやDHAが血液中のコレステロール値を下げる効果があるので心臓病や動脈硬化のリスクを減らします。

2. 免疫力の向上

ビタミンCやビタミンEは協力的な抗酸化作用を持つため感染症や癌などから体を守ります。

3. 貧血予防

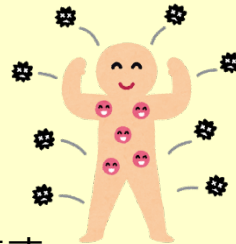
鉄分やビタミンB12が豊富に含まれるため月経や出産、授乳で貧血になりやすい女性にはおススメです。

4. 骨を丈夫にする

カルシウムとマグネシウムのバランスが良く、骨粗しょう症の予防に役立ちます。カルシウムは骨の形成に不可欠で、マグネシウムはカルシウムの吸収を助けます。

5. 腸内環境を整えて大腸がん予防

食物繊維が豊富なため、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。
便秘や大腸がんの予防に役立ちます。



注意

海苔には甲状腺ホルモンを作るヨウ素が豊富に含まれています。
甲状腺に疾患がある方は医師からの摂取量を守りましょう。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

