

## ひじきが鉄分の王様の地位から陥落!?

2016年11月発行



鉄分の王様だと思っていたのに.....



今まで、鉄分の含有量がトップクラスだと知られていた**ひじき**。貧血対策で積極的に召し上がっている方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そのひじきが、昨年末に改定された『日本食品標準成分表』\*で衝撃の結果が発表されたのです!!

\*文部科学省から、4年に1度改定される食品の栄養成分をまとめたもの

ひじき

100gあたり **鉄分 55mg** ⇒ **6.2mg** **なんと、9分の1に!!**

### どうして、ひじきが鉄分の王様の地位から陥落したのか!?

以前は原料の海藻を加工してひじきを製造する過程で鉄の釜を使っていたのが、今ではステンレス製の釜を使うものが多く出回っているからです。つまり、ひじきはそれ自体が鉄分多いのではなく鉄釜の鉄がひじきに移っていただけだったのです!!

普段に鉄の調理器具を使うと、鉄分が補給されるということですね!!



ひじきを加工する鉄釜

### 鉄分だけじゃない! ひじきの栄養

ひじきの栄養は鉄分だけではありません。カルシウムや食物繊維、ベータカロテンなどの栄養成分がバランス良く含まれていますので積極的に摂取した方がよい食材に間違いはありません!!

ひじき漁 4月から解禁



### チクバの美味しいレシピ♪ ひじきご飯

#### 【材料】3合分

白米	3合		
ひじき	10g	だし	540cc
鶏もも肉	1/4枚(50g)	しょうゆ	大さじ3
人参	1/4本(50g)	みりん	小さじ3
枝豆	大さじ2と1/2(25g)	砂糖	小さじ1と1/2
油	適量	塩	小さじ3/4

#### 【作り方】

- ①油で鶏もも肉、ひじき、人参を炒める
- ②洗った米に①とだし、調味料を入れて炊く
- ③炊きあがったご飯に枝豆を散らして出来上がり♪

