

**テングサ**

ところてんや寒天の原料。

**ワカメ**

もっともポピュラーな海藻のひとつ。メカブは、ワカメの根元部分。

**ひじき**

煮物とするのが一般的。炊き込みごはんやサラダもおいしいよ。

**もずく**

もずく酢が一般的。フコイダンが豊富な健康食材。

**のり**

日本人の食卓の、定番海藻。佃煮も好まれる。

**コンブ**

出汁（だし）として使うほか、煮物や佃煮、とろろ昆布として。

**海藻は、食物繊維やミネラルの宝庫。アルギン酸やフコイダンといった水溶性食物繊維には、高血圧の予防・改善や、血糖値・悪玉コレステロール・中性脂肪の抑制に、効果があります。マグネシウムやカリウムといったミネラルは、高血圧の改善に効果があります。**

**また、「日本人の腸内には、海藻を消化する、日本人特有の細菌が住んでいる」と言われています。日本人と海藻には、海よりも深～いつながりがあるんですね。**

**毎日の食生活に海藻を取り入れて、血液をサラサラにし、生活習慣病を予防しましょう。**

**Everyday、**

**カイソー**