

海水中の微量ミネラルを届けてくれるのは海藻である

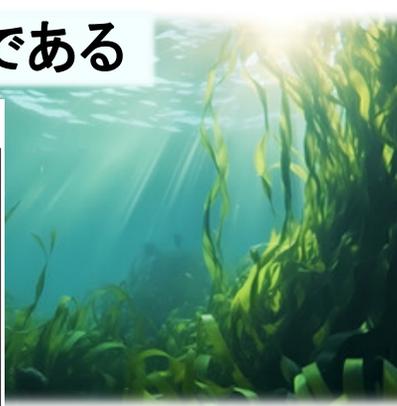
日本人の特権

穀類・野菜・海藻の成分の比較 可食部(100g中)

成分	穀類・野菜			海藻					卵類	
	食品	コメ	ダイズ	ホウレンソウ	マコンブ	ホソメコンブ	ワカメ	ヒジキ		アマノリ
水分(g)		15.5	12.5	90.4	9.5	10.3	13.0	13.6	11.1	74.7
たん白質		6.8	35.3	3.3	8.2	7.5	15.0	10.6	38.8	12.3
脂質		1.3	19.0	0.2	1.2	0.4	3.2	1.3	1.9	11.2
糖質		75.5	23.7	3.6	58.2	51.4	35.3	47.0	39.5	0.9
繊維		0.3	4.5	0.8	3.3	8.3	2.7	9.2	1.8	0.0
灰分		0.6	5.0	1.7	19.6	22.1	30.8	18.3	6.9	0.9
ミネラル(mg)	カルシウム	6.0	240.0	55.0	710.0	760.0	960.0	1,400.0	390.0	55.0
	マグネシウム	22.0	140.0	57.0	1,000.0	960.0	1,130.0	630.0	380.0	10.0
	リン	140.0	580.0	60.0	200.0	160.0	400.0	100.0	580.0	200.0
	鉄	0.5	9.4	3.7	40.0	2.0	7.0	55.0	12.0	1.8
	ナトリウム	2.0	1.0	21.0	2,800.0	2,900.0	6,100.0	1,400.0	120.0	130.0
	カリウム	110.0	1,900.0	740.0	6,100.0	6,100.0	5,500.0	4,400.0	2,100.0	120.0
主なビタミン(mg)	ヨウ素	0.039	79.0		130.0	44.6	7.8	3.7	6.1	0.03
	カロチン (A効果IU)	0	12.0	3.1	1.0	1.8	3.3	0.55	25.0	15.0
	B ₁	0.12	0.83	0.13	560.0	1,000.0	1,800.0	310.0	14,000.0	640.0
	B ₂	0.03	0.30	0.23	0.48	0.40	0.30	0.01	1.15	0.08
	ナイアシン	1.4	2.2	0.6	0.37	0.38	1.15	0.14	3.4	0.48
	B ₁₂	—	—	—	1.4	1.2	8.0	1.8	9.8	0.1
C	0	痕跡	65.0	0.003	—	—	—	0.03	0	

(原表の出典: 木村 修一 ; 東北大学名誉教授)

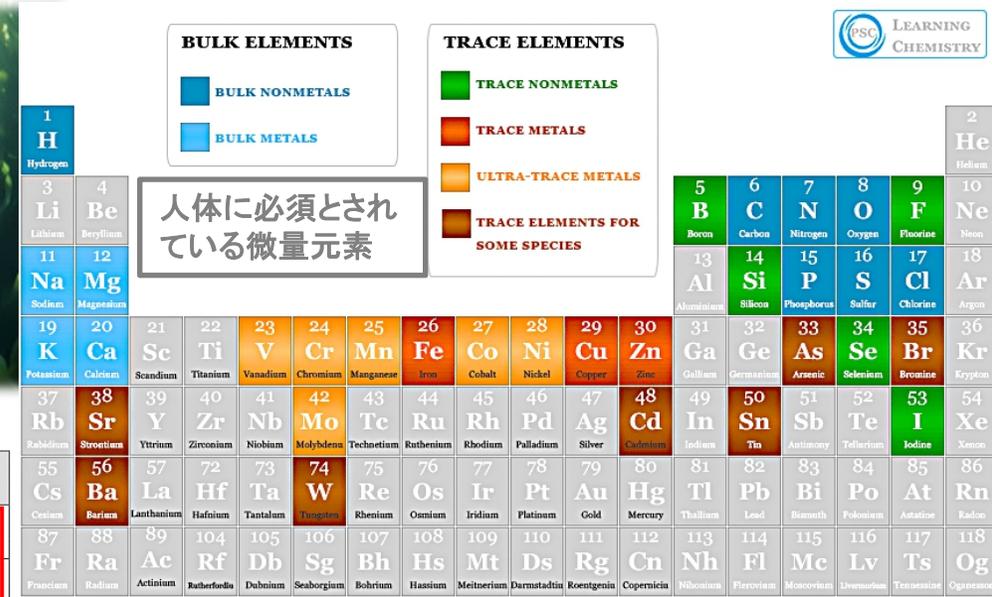
・上表を見て明らかなのは、コメ、ダイズ、ホウレンソウなどの植物に較べると、**ミネラル**が桁違いに多いことが判る。その他、ビタミンA効果を有する**カロチン**や、野菜では得られない**VB₁₂**が含まれることも特徴である。



海藻によるミネラルの濃縮

元素	濃縮係数
濃縮係数の大きいもの	
鉄	1,000 ~ 130,000
ヨウ素	500 ~ 60,000
クロム	1,600 ~ 50,000
亜鉛	700 ~ 33,000
マンガン	1,500 ~ 26,000
セレン	10,000 ~ 16,000
リン	600 ~ 8,000
銅	700 ~ 2,800
濃縮係数の中程度のもの	
カルシウム	0.5 ~ 100
モリブデン	100
濃縮係数の小さいもの	
カリウム	0.15 ~ 15
マグネシウム	0.4 ~ 6
ナトリウム	0.1

(天野秀臣, 1991)



(図の出典: <https://www.priyamstudycentre.com/2022/03/essential-element.html>)

- ・人体に必須とされている**微量元素(Trace Elements;微量元素)**は、上表においては青色と水色を除いた他の色で示されたものである。多くの人が思っているであろう種類数よりも遥かに多い。
- ・それらの微量元素は、**海藻**を食べる機会が少ない人ほど不足し、原因がよくわからない体調不良や種々の疾患に罹りやすくなる。そして、病院で「あなたは**微量元素**が不足していますよ」とは絶対に言われぬ。栄養教育が間違っているからである。
- ・**海藻**は、見た目は植物のように見えるが、分類上は植物ではなく「藻類」である。そして、植物とは多くの異なった仕組みで生きており、**微量元素**を体内に**濃縮させる**ことが大きな特徴である。
- ・左の表は、**海藻**が**濃縮する**程度が3段階にて表されたものである。ナトリウムをはじめとした多量元素は殆ど濃縮しないが、人体に不足しがちな亜鉛や鉄をはじめとした微量元素は、海水中濃度の何万倍という高レベルで濃縮させる。
- ・そのため、日頃の食餌に少量の**海藻**を加えるだけで、**必須微量元素**を補給することが可能になる。

<作成: stnv基礎医学研究室>