時代の変化に対応、総合漁協としての販売戦略

歯舞漁協（北海道）

取組の概要

◎漁協及び漁協組合員の収益増を図るため、商品開発及び各部門における新規事業の確立または既存事業の再構築について検討。

◎漁協経営の基盤は時代の経過・背景とともに漁業情勢や、漁場環境の影響により、不安定な漁協運営が強いられており、100%漁獲物の取扱に頼る漁協経営基盤を見直し、独自の商品開発やブランド化により鮮魚・昆布取扱による市場事業や購買事業以外の経営基盤の安定化を図る。

事業化（プロジェクト化）成功のポイント

1 「歯舞の歩みは昆布の歴史」昆布で付加価値の付く商品を検討

① 平成2年、商品開発に着手。当時、漁獲物の販売に100%依存していた漁協が商品を開発し販売していくことは珍しく、製造先と何度も商品化に向け協議を重ね、試行錯誤の末、同年に全国初となる「昆布しょうゆ」を開発した。ブランド化の先駆けとなる商品となる。

② 大手食品メーカーへ製造委託。

2 時代の変化に対応すべく漁協の在り方を見直し、新しい販売戦略を取り入れる

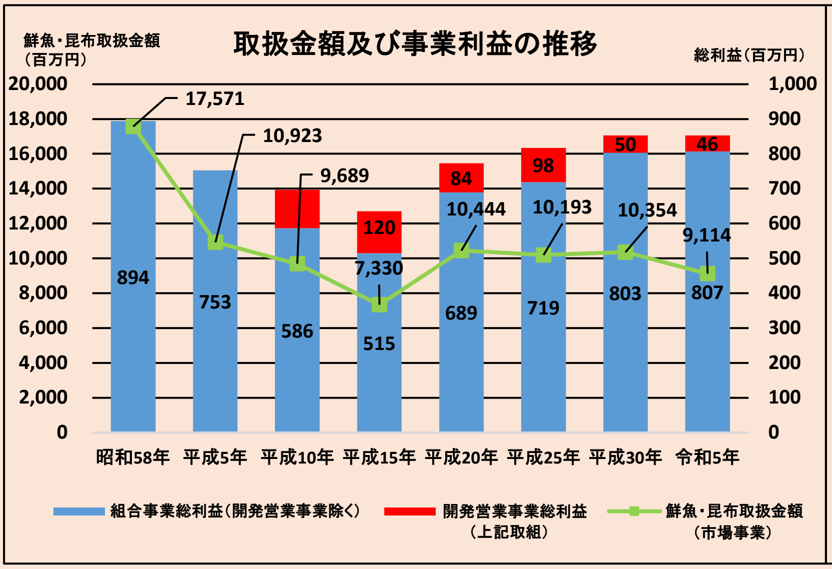
① 商品開発、新規事業確立、既存事業再構築の業務を推進する事業推進本部を設置。

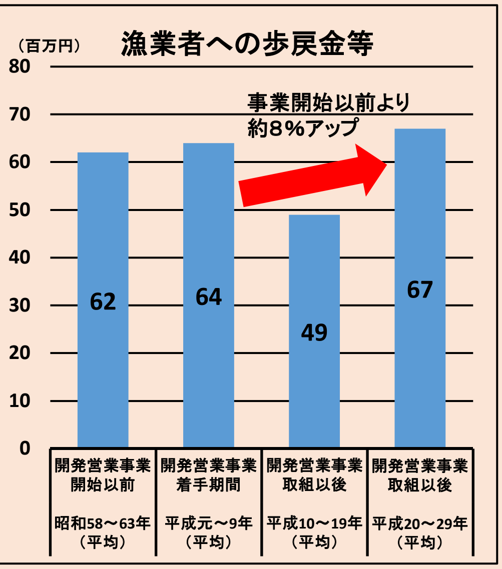
② 営業販売及び商品開発の部門（事業部 開発営業課）を設置、平成10年より事業化。

3 付加価値向上を目的とした地域ブランドの確立（地域団体商標登録取得）

平成18年、地域団体商標登録を取得。商品保護、他社製品との差別化を図る。地域ブランド性が強化され、北海道を代表するしょうゆに成長する。

取組の成果等





・鮮魚・昆布取扱金額は、各年の漁模様により変動があるものの、事業の取組によって一定の利益を確保できている。

採取から製品まで

昆布採取風景

昆布干し風景

等級検査

製品

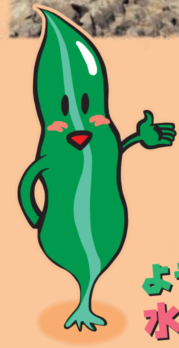
歯舞漁業協同組合

〒087-0192　北海道根室市歯舞4-120
TEL 0153-28-2301　FAX 0153-28-2837
ホームページ http://www.jf-habomai.jp/

いちばん東の海がふるさとです
HOKKAIDO HABOMAI 北海道・歯舞

根室ふる里だより

昆布のふる里歯舞へ



ようこそ！水産のまち根室へ

歯舞昆布ブランド化協議会

歯舞昆布で「おいしくて、しかも体によいものを」との思いから造りました。

昆布しょうゆ
昆布しょうゆ塩分カット
昆布しょうゆ贅沢仕上げ
しょうゆ風調味料

生産者のお話し

だから、やわらかくて美味いんです！

貝殻島周辺は、オホーツク海からそそぐ宗谷暖流と、北太平洋からそそぐ親潮（千島寒流）との豊かな潮流がかもし出す昆布漁場。この成育環境最良の海で私たちが採っている良質な昆布は、煮すぎると溶けてしまうほどやわらかく、豊かな潮流に揉まれた美味しさは別格のものです。
「なんまら、ウメー昆布を一度食べてみてけれ!」

昆布のうまみが活きています

乾めんシリーズ

北海道産小麦粉、そば粉と一等昆布粉末を練り込みました。
コシとまろやかさが違います。

昆布八方つゆ
昆布ぽんず
根昆布つゆ

歯舞ってどんなところ？

歯舞は、根室市内より更に東の納沙布岬を目指して車で約20分程の場所にあり、北海道最東端に位置する地域です。

毎年1月1日には、道内でいち早く日の出を見れる場所として地方の人々もたくさん集まります。

歯舞地区の人口は2,124人で、総戸数652戸あります。産業別に見ると、親潮と黒潮の交差する好漁場に恵まれている事から、約70%が漁業に従事している漁師町となっております。

主な漁業は昆布、鮭定置、さけ、ます、さんま、かれい、うに漁業等があります。

又、ロシアとの国境線（200海里ライン）も近いことから国境の街でもあります。

冬の納沙布岬

昆布漁の風景

歯舞漁業協同組合本所

根室市ってどんなところ？

根室市は、北海道の東端、北緯43度９分～43度38分、東経145度11分～146度26分に位置し、太平洋とオホーツク海を分けるように細長く突き出した根室半島に位置します。

納沙布岬は本土最東端に位置し「もっとも早く朝日を見ることができる岬」として、また､「北方領土を間近に望むことができる地」として数多くの観光客が訪れます。

太平洋とオホーツク海に面していることから、豊かな水産資源にも恵まれ、地域特産の花咲ガニをはじめ、サケマス、サンマ、タラ、ウニ、コンブなど様々な水産物に恵まれた全国有数の水揚げを誇る水産都市です。

根室市役所本庁舎

ほかにもこんなにあるよ

昆布だしの素　根昆布　細切り昆布　とろろ昆布

揚げ昆布／40g　早煮昆布／80g･150g･300g･500g　だし昆布／80g･300g･1ás　元昆布

しょうゆ・こんぶセット　昆布八方つゆ　6本セット　昆布しょうゆ　6本セット

早煮･だし昆布セット　乾めんセット　乾めん・しょうゆセット

お問い合わせ／歯舞漁協直売所　TEL（0153）28-2301　FAX（0153）28-2837

イベントインフォメーション

平成13年に『味覚観光都市』を宣言した根室は食（味覚）に関するイベントが盛りだくさんで多くの人で賑わいます。
ここでは味覚に関係するおすすめのイベントを紹介します。

1.歯舞こんぶ祭り

開催日 8月下旬（予定）　**会　場** 歯舞漁港屋根付岸壁及び周辺岸壁

内　容 歯舞地区の昆布及び昆布製品の販売、また飲食コーナーでは昆布うどんや昆布そばはもちろん、昆布ラーメンやホタテのバター焼きなども楽しめる。はぼまい丸での洋上ノサップ観光・昆布漁体験コーナーもあり、楽しい一日を過ごすことができます。

2.根室かに祭り

開催日 9月 第1土・日曜日　**会　場** 根室港

内　容 根室を代表する花咲ガニをはじめ、秋の旨いものがワンサカと大集合するグルメ祭り。２日間にわたり､「郷土芸能」や「カニの早食い競争」などのステージアトラクションを楽しみながら食べるカニの味は格別です。

昆布料理レシピ

昆布キムチ

材　料（4人分）

- 歯舞産細切り昆布 …… 80g
- キューリ …… 2本
- 煮だこ …… 300g
- キャベツ …… 300g
- ニンジン …… 小1/2

調味料

- 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 少々
- キムチの素 …… 好み適量

作り方

①歯舞産細切り昆布をさっと洗い、熱湯で５～６分入れ好みの軟らかさになったら水で冷やし水を切る。
②煮だこはうす切りにする。
③キャベツ、ニンジン、キューリは千切りにして塩もみをし、水で洗ってしぼる。
④①・②・③をキムチの素と砂糖を加え混ぜ合わせる。

とろろ昆布はんぺん

材　料（4人分）

- はんぺん …… 4枚
- とろろ昆布 …… 40g
- はぼまい昆布八方つゆ …… 少々
- 片栗粉 …… 少々
- 卵 …… 1ケ
- 大根 …… 1/4本

作り方

①はんぺんに溶き卵をつけてとろろ昆布を薄く巻く。
②170℃の油でさっと揚げ、油をきっておく。
③はんぺんを食べやすい大きさに切る。
④はぼまい昆布八方つゆを水で割りタレを作り、片栗粉でとろみをつける。
はんぺんと昆布に塩分があるので少し甘めのタレがよい。
⑤それをはんぺんにかけてできあがり。大根おろしをつけると又、一味違います。

キンピラ昆布

材　料

- 歯舞産細切り昆布 …… 200g
- スライス蓮根 …… 1袋
- さやいんげん …… 1袋
- ごぼう …… 7本
- ニンジン …… 3本

調味料

はぼまい昆布しょうゆとはぼまい昆布八方つゆ　砂糖
お酒　一味　白ごま　油 …… 各適量

作り方

①歯舞産細切り昆布をさっと水洗いし、熱湯で５～６分ゆがいてザルに入れ水切りをしておく。鍋に油を入れ昆布を炒める。はぼまい昆布しょうゆ、はぼまい昆布八方つゆ、砂糖、お酒、一味、白ごまを入れてつゆがなくなるまで炒める。
②ごぼう､ニンジンを千切りにして､水に浸してアクをとる。
③スライス蓮根を1/4に切る。
④さやいんげんを熱湯でゆがいて千切りにする。
⑤鍋に油を入れて②③を炒める。昆布醤油、昆布八方、砂糖、お酒、一味、調味料を少々入れてごぼうが軟らかくなるまで炒める。
⑥①・④・⑤を混ぜる。

昆布入り三色だんご

材　料

- 白玉粉 …… 100g
- 豆腐 …… 1/3丁
- 砂糖 …… 適量
- 歯舞産細切り昆布 …… 適量
- 食紅（赤、緑） …… 少々

調味料

- 正油 …… 適量
- 砂糖 …… 適量
- 片栗粉 …… 適量

作り方

①歯舞産細切り昆布をさっと水洗いして熱湯で５～６分ゆがいてゆで上がったら冷水をかけて水切りして、みじん切りにする。
②豆腐は水切りしておく。
③白玉粉、豆腐、食紅、昆布を入れてこねる。その時砂糖をチョット入れて小さくまるめて熱湯に入れてゆで、ゆで上がったらざるに入れて冷まし、つまようじに刺す。
④砂糖、正油、昆布と片栗粉を入れて作ったたれをかけてでき上がり。

昆布料理レシピ

オクラとなめ茸の昆布和え

材　料

オクラ …… 20本
なめ茸(瓶詰) …… 小1本
歯舞早煮昆布 …… 適量(お好みで)
赤ピーマン …… 少々
生しょうが …… 少々

作り方

①オクラを塩もみし、さっと湯通しし5mm位に切る。
②歯舞早煮昆布を湯通しし、水を切り細切りにする。
③赤ピーマン、生しょうがはお好みの大きさにカットする。注)みじん切りより少し大きめ位が良いです。
④なめ茸に①・②・③を合わせる。

昆布入りハンバーグ

材　料(4〜5人分)

ハンバーグ
豚・牛合い挽き肉 …… 400g
玉ねぎ …… 小1個
歯舞早煮昆布 …… 20g
パン粉 …… 40g
牛乳 …… 大さじ4〜5
塩 …… 小さじ1弱
コショウ …… 少々
サラダ油 …… 適量
玉子 …… 1個

ソース(市販のソースでもよい)
デミグラスソース …… 80g
赤ワイン …… 大さじ3
はちみつ …… 小さじ2
粉末だし …… 少々

作り方

昆布入りハンバーグ
①歯舞早煮昆布をぬるま湯に30分位入れ戻す。
②パン粉に牛乳をかけ湿らせておく。
③玉ねぎと戻した昆布をみじん切りにする。
④フライパンにサラダ油を引き、③を炒める。
⑤ボールに②、④と玉子、塩、コショウを入れ全体にムラが無いように手で良く混ぜる。
⑥手にサラダ油を少しつけ、好みの形・大きさにまとめる。
⑦あらかじめ油を引き、温めておいたフライパンで、中まで火が通るように焼く。

ハンバーグソース
①デミグラスソース、赤ワイン、はちみつ、粉末だしをフライパンに入れ煮つめる。
②好みにより味を調える。

昆布と挽肉ののり巻き揚げ

材　料(4〜5人分)

豚挽肉 …… 150g位
ニンジン …… 1/2本
玉ねぎ …… 1/2個
歯舞産細切り昆布 …… 50g
のり …… 半分の大きさで5枚
砂糖 …… 適量
めんみ …… 適量
ハイミー …… 適量
かたくり粉 …… 適量
サラダ …… 適量

作り方

①歯舞産細切り昆布を水洗いして熱湯に5〜6分入れ、好みの軟らかさにしておく。
②ニンジン、玉ねぎ、昆布をミキサーにかけ細かくする。それを挽肉と混ぜ合わせ、めんみ、砂糖、ハイミーで味付けをする。
③かたくり粉を入れ更にねる。
④のり半分の大きさに③の材料をのせて巻く。
⑤油で揚げて食べやすい大きさに切る。

昆布と豚肉野菜のカレー揚げ

材　料

歯舞早煮昆布(長さ15cm) …… 12枚
歯舞産細切り昆布 …… 30g
豚肉薄切り …… 12枚
ニンジン(長さ5cm×0.5cm) …… 12本
さやいんげん …… 24本
レモン …… 1個
衣…… 小麦粉 適量、カレー粉 適量、砂糖 適量、塩 適量
調味…… 砂糖 適量、塩コショウ 適量、揚げ油 適量

作り方

①歯舞早煮昆布、歯舞産細切り昆布は水洗いし、水で戻しておく。
②豚肉は一枚ごと塩コショウで下味をつける。
③ニンジンを下茹でし、下味(砂糖、塩)をつける。
④さやいんげんを下茹でする(冷凍でも良い)。
⑤歯舞早煮昆布、豚肉の順に広げ、細切り昆布、ニンジン、さやいんげんをおき、巻いていく。
⑥衣を混ぜ合わせる。
⑦⑤に小麦粉をまぶして、⑥の衣をつけ、170度に熱した油で揚げる。
⑧4〜5等分に切り、器に盛り、レモンを添える。

3.根室さんま祭り

開催日 9月 第3土・日曜日　**会　場** 根室港

内　容 サンマの水揚げ日本一の根室で、「とろサンマ」と言われるほど脂ののったサンマが楽しめるグルメ祭り。
約2,000人規模の岸壁炉端コーナーが会場に設けられ、炭火焼きサンマが楽しめる。アトラクションには、サンマのつかみどりやよさこいソーラン踊りなど盛りだくさん。また、夜にはサンマ漁船の集魚灯で会場がライトアップされ、幻想的な雰囲気が楽しめます。

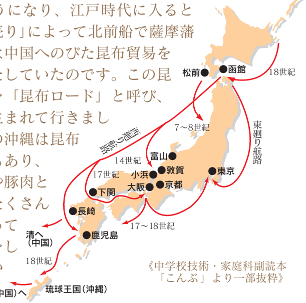
4.根室産業フェスティバル

開催日 10月 第1日曜日　**会　場** 道立北方四島交流センター(ニ･ホ･ロ)横 特設会場

内　容 根室の特産品を一堂に集めたフェスティバル。サケのつかみ取りやミニ牧場など、子供から大人まで楽しめる市民の食の祭典です。

昆布ロードと歴史

書物の記録などによると、昆布は7－8世紀の頃から蝦夷地(北海道)から、東北地方へ運ばれ朝廷に献上されたと書かれています。戦国時代には、手軽に食べられる保存食として、戦いに備えて携帯しておりました。室町時代には、福井県まで船で運ばれるようになり、江戸時代に入ると「越中富山の薬売り」によって北前船で薩摩藩へ運び、やがては中国へのびた昆布貿易をつなぐ役割を果たしていたのです。この昆布が運ばれた道を「昆布ロード」と呼び、昆布の食文化が生まれて行きました。長寿日本一の沖縄は昆布消費量日本一でもあり、さまざまな野菜や豚肉と一緒に調理してたくさん食べる習慣によって栄養のバランスをしっかりと保っているのです。



《中学校技術・家庭科副読本「こんぶ」より一部抜粋》

毎年11月15日は昆布の日

社団法人日本昆布協会では、昭和57年より「七・五・三」の日である11月15日を毎年『昆布の日』と定めてさまざまな行事を行っています。古くから子供たちの健康と成長を祝う「七・五・三」。この日に栄養豊かな昆布を食べて頂きたい、太陽の光を吸って、驚くほどの早さでスクスク育つ昆布のように、子供たちも育ってほしい、そんな願いも込めています。

また、7〜9月に収穫された昆布が消費地に出回り、消費者の口に入るのもこの時期です。11月15日の「昆布の日」には、生産者、消費者ともに自然の恵みを喜ぶ収穫祭的な意味合いも込めているのです。

猫足昆布

根の部分が猫の足に似ていることからこの名が付けられております。4〜6月にかけて旧葉が脱落したものを「子別れ」と呼び、海岸に流れ着くのを拾い集める風景は春の代表的風物詩です。また晩秋に採取されたものは旨味成分である「マンニット」を多く含み、とろろ分と甘味に優れ、とろろ昆布やおぼろ昆布などに適し、関西・中国地方ではなっとう昆布としても食べられています。

だしとしての特徴

なが昆布	ほのかな甘みのあるだしがとれます。
あつば昆布	香りが良く、風味のあるだしがとれます。
猫足昆布	上品でコクのあるだしがとれます。

それぞれ特徴を生かした昆布をお使いいただく事で、お料理も楽しくなります。

上手なだしのとり方

水洗いをさけ、軽くしぼったふきんで表面をふく程度にします。(表面に付着している白い粉は、マンニットという旨味成分ですのでなるべく落とさないようにしましょう。)次に、水に2～3時間つけ込みそのまま火にかけ、沸騰直前に取り出します。

保管

昆布は、湿気を嫌います。必ず乾燥した場所に保管しましょう。
また、缶の中へ入れておくのも便利です。

一番だし	昆布だしが出来ましたら、同量のかつおぶしを入れ、少し沸騰してから火を止め、かつおぶしが沈んだら静かにこします。
二番だし	一番だしに半分程の水を加え、沸騰後弱火で3分程度煮てからこします。

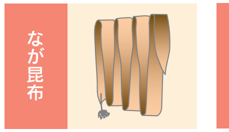
歯舞で水揚げされる主な昆布

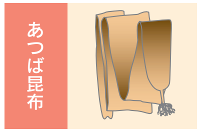
なが昆布

なが昆布は、その名の通り長さ6m〜15mにもなり、生産量が最も多く、主に加工原料として佃煮、昆布巻、おでんや煮昆布用に出荷されます。日本とロシアの民間協定によって、貝殻島(かいがらじま)周辺で採取する“棹前昆布(さおまえこんぶ)”は本当にやわらかく、煮上がりが早く「早煮昆布(はやにこんぶ)」として人気があります。また根元に近い部分は「棹元(さおもと)」として栄養素が最も高く、数量も限られた貴重品です。

あつば昆布

なが昆布と同様代表的な昆布で、肉厚で幅広く、大衆的な加工原料として出荷されます。佃煮、昆布巻の他、塩昆布や酢昆布などに用いられ、九州では漬物に使ったり、粉末にして汁ものに混ぜて食べたりします。貝殻島(かいがらじま)周辺で通常の時期より早く採取したものは、「早採りあつば」と呼ばれ、やわらかい事から大変人気がありますが数量が限られます。また、夏時期に採取した根元の部分(根昆布)を一晩水に浸したエキスを飲むと、血圧を下げる効果があると言われております。





棹前昆布－通常の採取時期は7月ころからですが、それよりも早い時期に採取することで「棹前」と表現されています。

昆布料理レシピ

昆布と豚肉の野菜カレー風味揚げ

材　料(4人分)

歯舞早煮昆布(15cm位) …… 12枚
豚肩ロース(薄切り) …… 12枚
ニンジン …… 1本
ゴボウ …… 1本
サヤインゲン …… 12本
A 酒、みりん、しょう油 …… 各小さじ1
B 砂糖、酒、しょう油 …… 各小さじ1
小麦粉、カレー粉、から揚げ粉、揚げ油 …… 各適量

作り方

①歯舞早煮昆布は水で戻し、軟らかくゆでる。
②豚肉は広げて、Aで下味をつける。ニンジンとゴボウは長さ10cmの太めの千切りにし、Bで煮汁がなくなるまで軟らかく煮る。
③サヤインゲンは2つに切って色よくゆでる。
④①を広げて小麦粉を薄くふり、豚肉を広げて重ねる。ニンジン、ゴボウ、サヤインゲンを均等にのせて、端からきっちり巻き、カレー粉を混ぜた、から揚げ粉をまぶして、2〜3分おいて落ち着かせる。
⑤フライパンを温め、油を深さ1cmほど入れて160度に熱し、④を巻き、終わりに下にして入れる。静かに返しながら、中に火が通るまで揚げ焼きにする。
⑥⑤を2cmの輪切りにして皿に盛る。

昆布の変わり巻き

材　料(4人分)

歯舞早煮昆布(長さ20cm程度) …… 4本
大根(長さ8cm) …… 300〜400g
ごぼう …… 1本
ニンジン …… 1/2本
いんげん …… 12本
かんぴょう …… 4本
豚バラ肉(厚さ3mm程度) …… 4枚
調味料(A) … 昆布しょうゆ 大さじ3、みりん 大さじ1
砂糖 大さじ3、酒 大さじ2

作り方

①歯舞早煮昆布は水で戻し、(戻し汁はとっておきます)大根は幅8cmの桂むきにします。ごぼうは8cmの短冊に切りアクを抜き、ニンジンも同様に切ります。
②大根に昆布・豚バラ肉を重ね、ごぼう・にんじんを芯に巻いて、戻したかんぴょうで2ヵ所を結びます。
③①の戻し汁を3･1/2カップにし、②を入れ中火で軟らかくなるまで煮ます。
④③に調味料(A)を加え、汁が少し残るくらいにまで煮詰めます。
⑤3cmぐらいの食べやすい大きさに切り、煮汁と共に盛り付けます。

昆布入りふんわりボール揚げ

材　料(4人分)

歯舞産細切り昆布 …… 15g
木綿豆腐 …… 1丁
ニンジン …… 50g
大葉 …… 10枚
白身魚のすり身 …… 150g
卵 …… 1個
調味料
片栗粉 …… 大さじ2杯
砂糖 …… 小さじ1杯
塩 …… 小さじ1/4杯
カレー粉 …… 小さじ1杯
揚げ油 …… 適量

作り方

①歯舞産細切り昆布は水で軟らかくなるまで戻す。
②豆腐は水切りをしてすり鉢でする。
③こんぶは2〜3cmに、ニンジン・大葉は千切りにする。
④②の中に、すり身・卵・各調味料と、③の野菜を加えて、よく混ぜ合わせる。
⑤個々に丸く形を整えて中温よりやや高めの油で揚げる。
⑥お好みでレモン・マヨネーズ・粉山椒等をつけていただきます。

昆布あんかけ

材　料

歯舞産細切り昆布 …… 20g
豆腐 …… 2丁
ゴマ油 …… 大さじ5
ニンジン …… 中1本
しょうが …… 1つ
たまねぎ …… 1玉
えのき茸 …… 1袋
正油 …… 大さじ6
塩 …… 少々
こしょう …… 適量(お好みで)
片栗粉 …… 適量(お好みで)

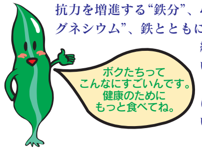
作り方

①歯舞産細切り昆布をさっと水洗いし熱湯で5〜6分ゆがいてザルに入れ水切りをしておく。
②豆腐2丁を水切りしておく。
③なべにごま油を入れ、ニンジン・しょうが・たまねぎ・えのき茸を入れ具がしんなりしたら、正油・塩・こしょうで味を付け、スライス昆布を入れて水でといた片栗粉を入れ、とろみがついたらあんかけの出来上がり。
④水切りしておいた豆腐をサイの目に切り、片栗粉をつけて、油できつね色になるくらいに揚げる。
⑤④の油で揚げた豆腐の上に③のあんかけを上からかける。

昆布は海のダイエタリーファイバー 現代人に不足しがちなミネラルが豊富です。

人間に必要な栄養素は、“炭水化物”“脂肪”“タンパク質”の三つです。しかしノンカロリーである昆布が健康食品として注目されているのはなぜでしょうか。

それは、海の栄養分を充分に吸収して育った昆布には、人間に必要な良質のミネラルやビタミンがバランスよく豊富に含まれているからです。海水には、陸地から流れ込んだ45種類ものミネラルが含まれているのですが、海中で育つ昆布にはその全てが含まれているのです。特に昆布が含むミネラルは、体の抵抗力を増進する“鉄分”、心臓の働きを正常に保つ“マグネシウム”、鉄とともにヘモグロビンをつくる“銅”、細胞の成長と増殖に欠かせない“亜鉛”などが含まれており、健康な体を維持するために必要なものがすべて揃っているのです。



昆布と牛肉と牛乳の栄養素比較

カルシウム…昆布は牛肉の142倍、牛乳の7倍
ミネラル……昆布は牛肉の19倍、牛乳の23倍
鉄分…………昆布は牛肉の2倍、牛乳の39倍
ビタミンA…昆布は牛肉の17倍、牛乳の39倍
ビタミンB1…昆布は牛肉の7倍、牛乳の16倍
ビタミンB2…昆布は牛肉の2倍、牛乳の3倍
ビタミンC…昆布は牛肉の13倍、牛乳の3倍

昆布の栄養成分表

単位：可食部100g当たり

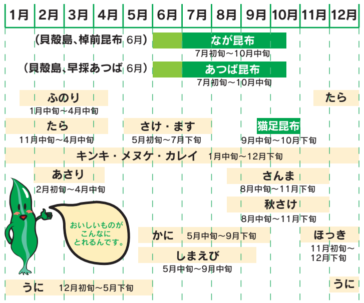
		まこんぶ	みついしこんぶ	ながこんぶ	あつばこんぶ	りしりこんぶ
水分	g	11.2	7.2	6.7	5.9	12.2
たん白質	g	6.6	4.7	7.1	7.9	4.5
脂質	g	0.6	1.7	0.7	0.9	0.8
炭水化物	g	66.8	70.4	49.2	68.5	63.3
灰分	g	14.8	16.0	36.3	16.8	19.2
食塩分	g	5.4	8.1	24.6	8.9	8.2
カルシウム	mg	770	700	960	560	900
カリウム	mg	2,800	3,000	11,000	4,000	4,600
ナトリウム	mg	2,200	2,700	3,600	2,400	2,400
鉄	mg	5.9	4.1	3.4	4.4	4.2
ヨウ素	mg	110	270	160	450	270
グルタミン酸	mg	2,370	970	1,010	1,830	1,840
アスパラギン酸	mg	330	380	570	870	240
アルギン酸	%	24.2	27.7	29.2	22.5	29.4
食物繊維	g	30.1	36.3	33.8	31.1	40.9

(財)日本冷凍食品検査協会より

食べるだけでからだにうれしい 昆布の効能。

昆布に含まれている食物繊維は、アルギン酸が多く、これらは消化しにくい成分であり、腸管の中でナトリウム(食塩)や、腸内のコレステロール、糖分などを吸着して、体外に排出する働きがあり、高血圧、動脈硬化、糖尿病の防止に役立っています。

また、食物繊維は腸壁を刺激し、腸の運動を活発にする作用があって、それにより便秘を防いだり、口から入る発ガン性物質なども腸から早く追い出してしまうので大腸ガンなどの予防にもなるのです。

昆布は、海の栄養分を充分に吸収し、人間の健康や美容に必要な要素である、ビタミンやミネラルが豊富にバランス良く含まれていて、しかも極めて低カロリーであり、まさに昆布は、健康美の基礎と言えるでしょう。

歯舞の海は、四季折々の味覚が豊富です。