自然食と薬膳 Katoh料理教室

http://www.sansho.org/

海藻粥

No.2

Cooking Card

イライラからの過食や極端な減食は、ダイエットの最大の障害です……体に優しいお粥があすすめ!
そして、海の有効成分を豊富に含んだ海藻をいろいろ加えてみましょう。

【材　料】 4人分

●海藻適量（刻む）（フノリ、ひじき、若布、とろろ昆布、浅草海苔、もずく、めかぶ、岩海苔、青海苔等）
海藻は入手できるもの、身近にあるものを適宜使います。
最悪の場合には、根昆布の粉末を加えてもOK!

A.●五分搗き米……½C
●発芽玄米……½C
●水……5C

B.●せり、長ネギ、などを適宜（小口に刻む）、麻の実

【作り方】

①土鍋にA.を入れ2時間ほど浸した後、粥を炊きます。
（沸騰後、小火で40分、蒸らし時間は10分程度）（炊飯器も可）
②海藻に塩をふり①に加えて混ぜ合わせて仕上げます。
③お茶碗によそおい、B.をのせていただきます。

【自然食メモ】 ダイエットに海藻をおすすめする第一の理由は、海藻の表面のヌメリ成分のアルギン酸は、食物繊維が豊富で腸内で消化吸収されずに、腸の蠕動運動を活発にし、排便を促進すると同時に、腸内のコレステロールなどを包み込んで排泄するので腸内環境が良くなります。腸のお掃除が出来れば、有用腸内菌が住み着きやすい環境となり、ビタミン類の合成も活発に行われる様になりますので食べ物の栄養成分が無駄なく消化吸収されるため少量の食べ物でまかなわれる様になり大食しなくもなりますので、ダイエット効果も抜群になるはずです。海藻にはこの他赤血球の形成や再生に必要なビタミンB12が豊富ですから、女性に多い貧血の改善にも効果が期待できます。さらに、神経系の乱れから起きるさまざまな症状にも効果があると言われているため、女性特有の情緒不安定の解消にも役立ちそうです。
麻の実は、九種類のアミノ酸とリノール酸とα－リノレン酸が3:1の理想的な必須脂肪酸の補給ができます。麻の実は漢方薬の一つで“ 麻子仁・ましにん ”と呼び、体力の根元となる活動力を増し、緩やかな緩下作用があることでも知られています。…と言うことは、体に必要な成分を余すところ無く補強して、不必要なものを排泄する“ 優れ物 ”だと言えるでしょう。毎日ご飯やお粥、サラダなどに適量（小匙2～3杯）ふりかけて食べるとよいのです。