

特集

海藻習慣

身体がよろこぶ海の恵み



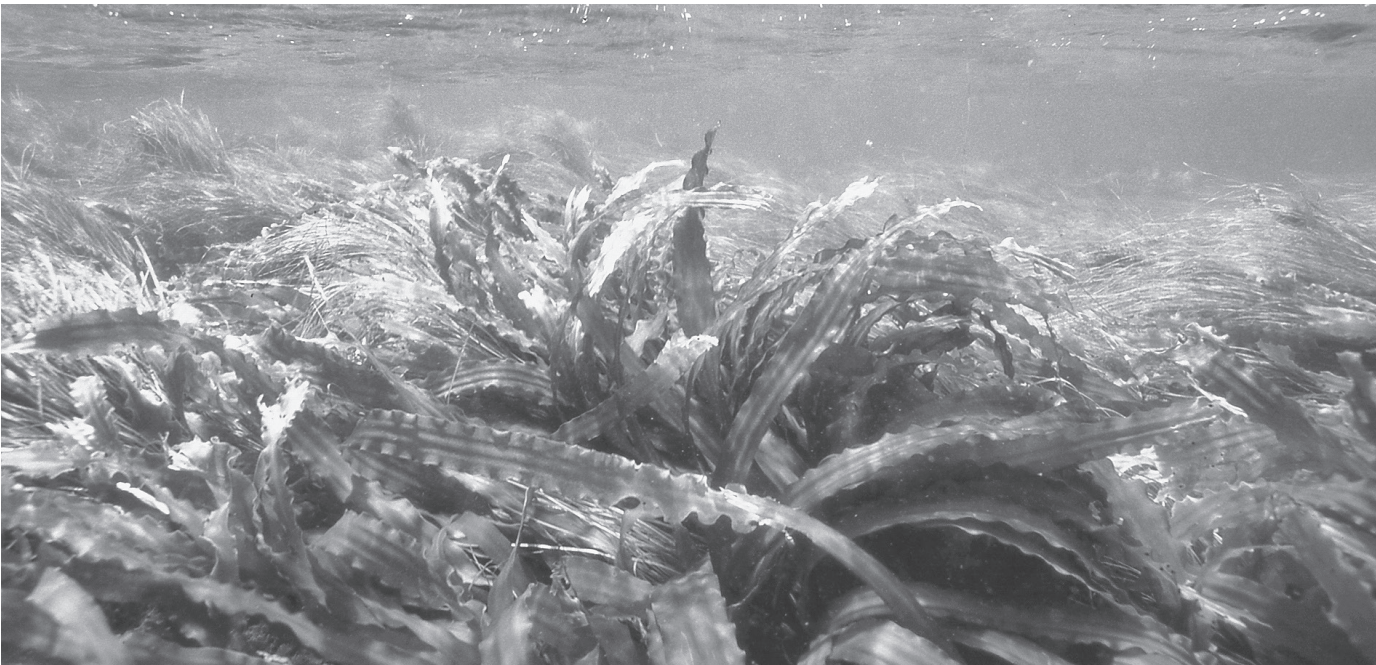
生態系を育む「海の森」

海に囲まれた日本に暮らす私たちにとって、海藻はどこか身近でありながら、その実態については意外と知られていないことかもしれません。本特集「海藻習慣（身体がよろこぶ海の恵み）」では、そんな海藻の本当の姿と、その驚くべき価値に向けていきます。

海藻とは、海に生息する藻類（そうるい）の総称であり、地球上のあらゆる海に生息しています。熱帯の温かい海から、北極のような冷たい海まで、さまざまな環境に適応して生きていることが知られていますが、その分布や生育環境については、いまだに十分に解明されていません。どれくらいの種類がいるのか、どのように分類されるのかも、完全には整理されておらず、未知の部分を多く残す存在です。

さらに興味深いのは、海藻が一般的な植物とは異なる特徴を持っている点です。種や花を持たず、根や茎、葉といった構造もはっきりしていません。海水中の栄養分を直接取り込みながら生きる、自然界の中でも独特な存在と言えるでしょう。

その正体が完全に解き明かされていない一方で、海藻が地球にとって極めて重要な役割を担っていることは明らかです。私たちは呼吸に必要な酸素を、主に陸上の植物が生み出していると考え



がちですが、実際には海中の海藻や微細な藻類が光合成を行い、地球上の酸素の多くを供給しています。同時に、大気中の二酸化炭素を吸収する働きも担っており、地球環境のバランスを保つうえで欠かせない存在です。

また、海藻は海の生態系を支える基盤でもあります。海中に広がる海藻は、小さな魚や貝、甲殻類にとつての食料であると同時に、身を隠す場所や産卵の場としても機能します。海藻が豊かな海には多様な生物が集まり、生命の循環が育まれていきます。いわば海藻は「海の森」として、見えないところで多くの命を支えているのです。

私たちの食を支える海藻の力

さらに、私たちの食生活においても、海藻は非常に優れた食材です。まず注目すべきは、その豊富なミネラルです。カルシウムや鉄分、マグネシウム、ヨウ素などを多く含み、体の調子を整える役割を果たします。加えて、海藻には水溶性の食物繊維が多く含まれており、腸内環境の改善や食後の血糖値の上昇をゆるやかにする働きが期待されています。

また、フコイダンやフコキサンチンといった海藻特有の成分、いわゆるファイトケミカルも含まれており、健康維持に関わる機能が注目さ

れています。ビタミンAやB群、Kなども含まれており、日々の食事に取り入れることで栄養バランスを整える助けとなります。さらに、海藻は低カロリーで脂質や余分な炭水化物が少ないため、健康的な食生活を意識する人にとつても取り入れやすい食材です。

加えて、海藻から抽出される成分は、食品加工の分野でも広く活用されています。アガーやカラギーナンといったフィココロイドは、食品を固めたり、なめらかにしたり、安定させたりする働きを持ち、安定剤や乳化剤として表示されています。パンのもっちりした噛み応え、ソーセージなどの加工肉のジューシーさ、ソースやサラダのドレッシングのなめらかさは、海藻由来のものが多いです。私たちが日常的に口にしている食品の多くに、海藻の力が活かされています。

このように海藻は、地球環境を支え、生態系を育み、そして私たちの食生活にも寄与する、まさに「海の恵み」と呼ぶにふさわしい存在です。日々の食卓に少しずつ取り入れることで、その恩恵を身近に感じることができるとでしょう。

(本誌特集班)

