

積極的に食べよう“黒い物” ① ひじき

な～んて、便利！！★ 惣菜ひじきに感謝

総菜コーナーの定番「ひじきの煮物」

そのまま食べると味が濃くて甘いかしょっぱいか。

1人で食べると量が余るか飽きるか。

そこで豆腐（できれば木綿）と合体させましょう。

味が薄まり量も一段とボリュームアップです。

★選ぶコツは、ニンジン枝豆油揚げ、いろいろ入っているものを選びましょう。



作ろうと思うと、うん？

作れるかな？手間なことは確か。

◆ 作り方、、、というほどではありませんが。

1. 豆腐をフォークですくい、水気を切る
2. ひじきを上に乗せ、枝豆を追加
3. 味がどうしても足りないと感じる方は、塩を一つまみ。
醤油は必要ありません。

枝豆は冷凍庫に常備しておくとう便利ですよ～

タンパク質としてプラスオンになり、見た目もぐんとアップします！



◆ ひじきの栄養成分：食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウムなど

◆ ひじきの効果



腸内環境

便の量を増やし、
便秘予防や解消
をしてくれます



骨の強化

骨や歯の形成、
骨粗しょう症予
防になります



心臓のリズム

血圧の調整や不
整脈など安定性
の作用があります



睡眠の質

ストレスの軽減
睡眠の質も高め
てくれます



アンチエイジング

肌のハリや潤い、
髪のコシやコシを
与えてくれます

「自分で作ってみよう！」と思った方は、乾物コーナーで乾燥ひじきを見つけてみましょう。水に戻すと驚くほど量が増えます。ぜひ時間のある時に、冷凍保存もできるので、作り置き用にたくさん作ってみてください。

次回は「プルーン」になります。苦手な方も嫌がらずに。お楽しみにしてください。

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、ヘルスケア支援を行っています。