

大間産ツルアラメの機能性

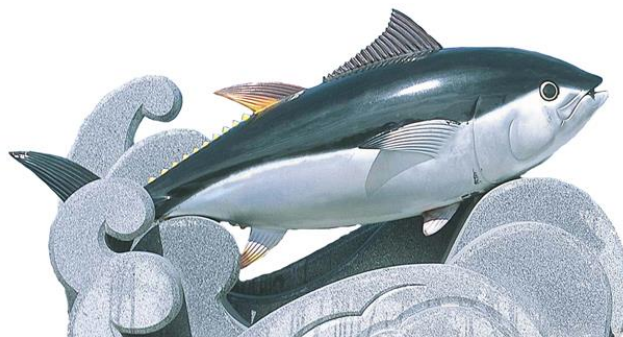


弘前大学農学生命科学部

生物資源学科 助教

前多 隼人

青森県大間町で問題となっているツルアラメ



- 本州最北端のマグロ漁で有名な町
- コンブも大切な漁業資源



ツルアラメ

青森県大間産

つるあらめ



栄養成分表示（100g当たり） 2009年3月～5月 大間産つるあらめ

熱量	128～136 (kcal)
タンパク質	9.2～9.8 (g)
脂質	0.9～1.5 (g)
炭水化物	50.6～56.7 (g)
食物繊維	33.9～35.7 (g)
ナトリウム	4321～5140 (mg)
カルシウム	75～122 (g)
カリウム	4012～5237 (mg)
マグネシウム	79～108 (mg)

食物繊維の機能

- 同じ重さでも体積が大きい
- 水に溶けるとドロドロする
- 水にも溶けずらい→消化に時間がかかる。
- 少ない量でもたくさん食べたような気持ちになる(満腹感)



食べ過ぎの防止・肥満の防止

腸の中の良い菌（善玉菌）の餌になり、下痢や便秘を予防する



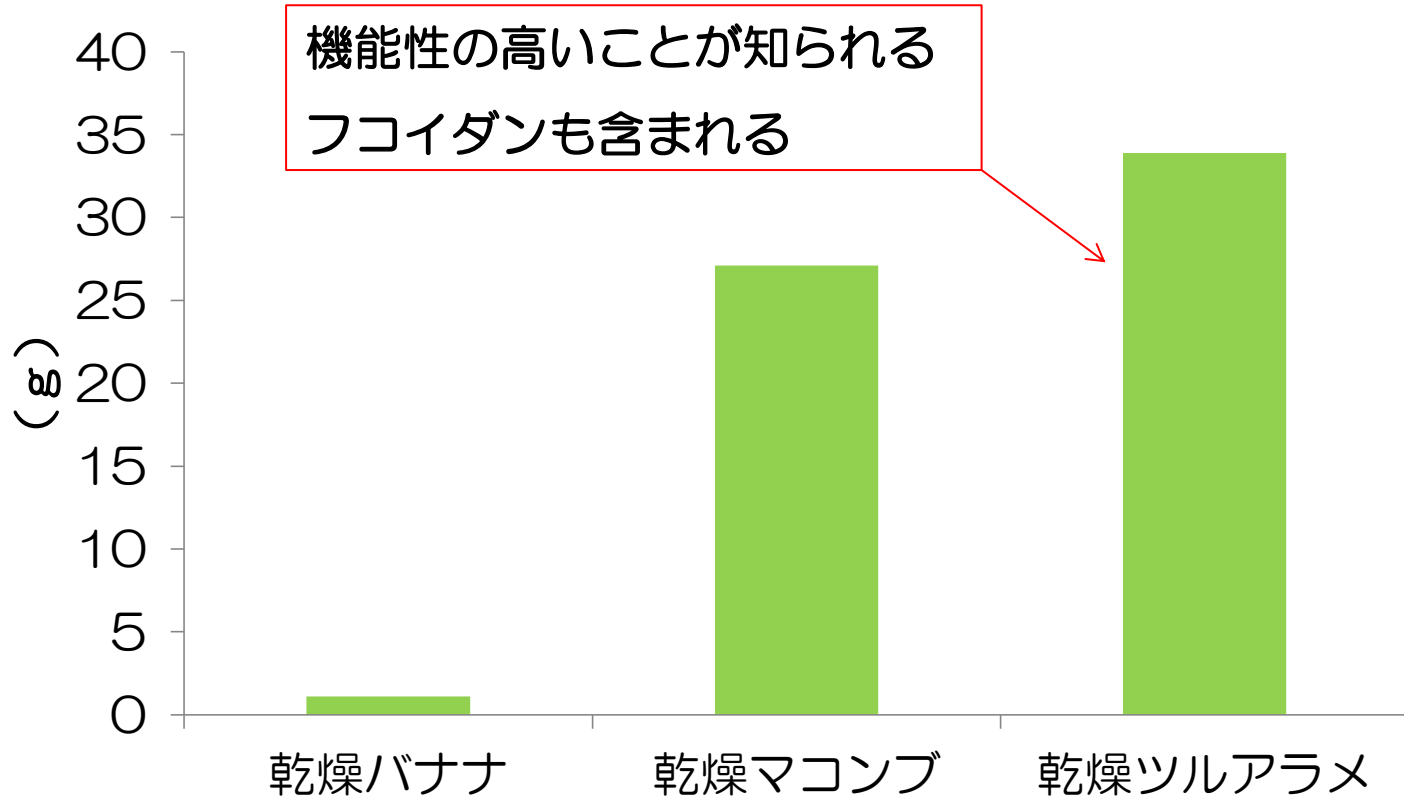
悪い菌(悪玉菌)

良い菌(善玉菌)

おなかの調子を整える

ツルアラメの食物繊維

食物繊維の含量（乾燥物100gあたり）

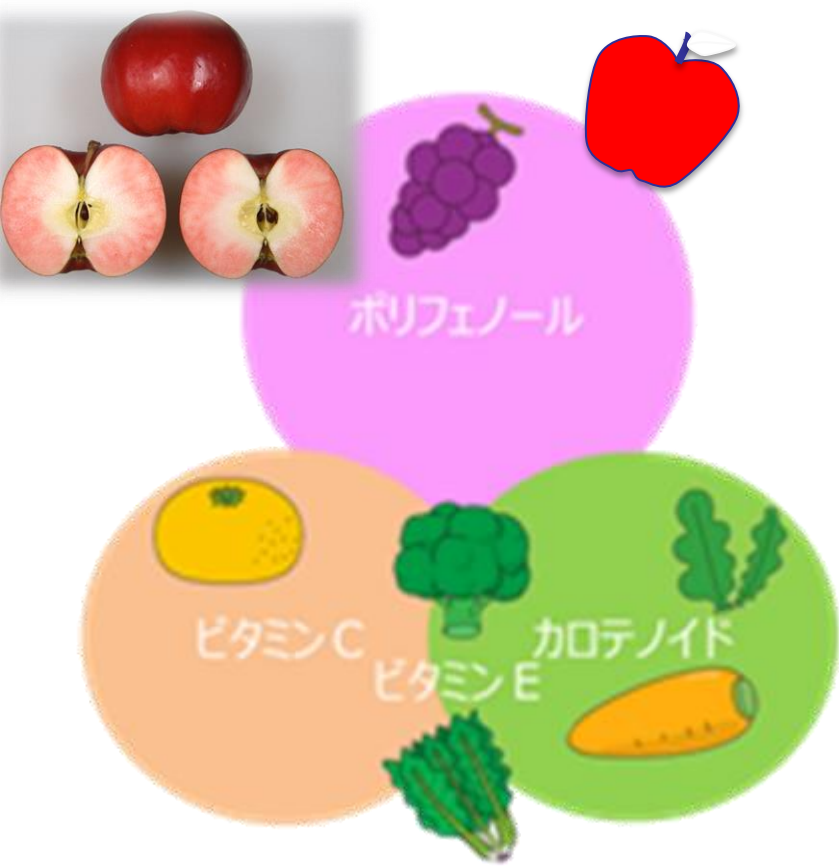


(バナナとマコンブの値は日本食品標準成分表(2010)から引用)

身体のさびを防ぐ（抗酸化作用）

- 生き物は空気（酸素）を吸って生きている。
- 実は鉄のさびと同じように、人の身体にもさびのようなものができる。

身体のさびを防ぐ食品を食べよう！

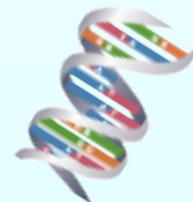
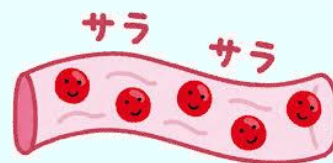


さびを防ぐとこんな効果が！

肌のしわができにくくなる

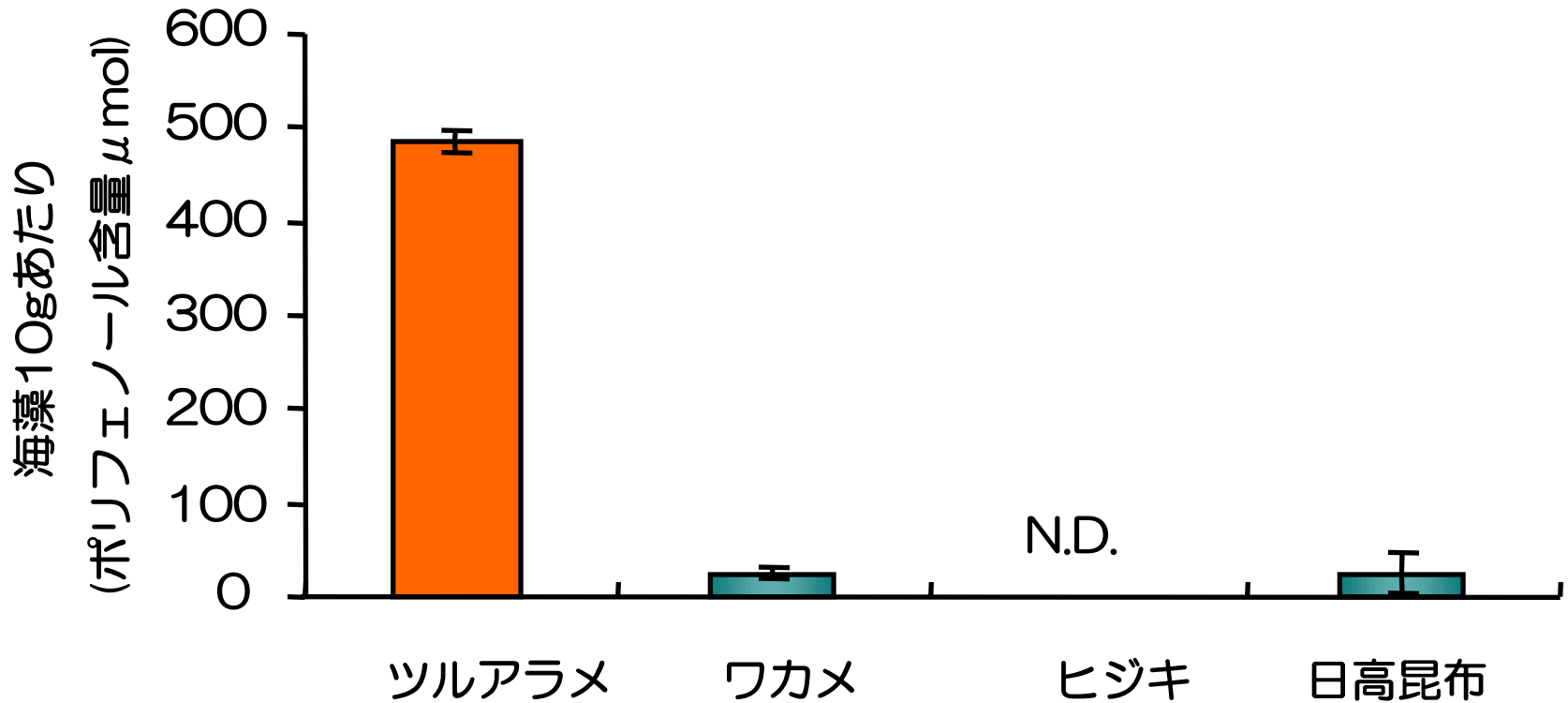


血管が強く丈夫に がんなどの病気の予防
(細胞を守る)



ツルアラメに含まれるポリフェノール

他の海藻と比較してポリフェノールが多く含まれる



弘前大学と大間産ツルアラメ研究

●パンフレット、HPに掲載



ツルアラメ(青森県大間産)

食べて！元気になるいわて

ツルアラメ

【キーワード】メタボリックシンドローム、腸動機能、フコキサンチン



青森は古くから日本をはじめとしたアジア圏で食されている水産食品である。食用としての用途の他、海藻から抽出したアルギン酸は増粘剤、ゲル化剤、乳化剤などの食品添加物、化粧品の保湿剤、濃厚剤などとしても使用されている。さらに、海藻類はササキやアサビ、ウニなどの有胚動物の餌となることから、豊かな漁場を築つた上で重要な役割を担っている。一方で食用として利用されている海藻はワカメ、コンブ、ヒジキなどのごく一部の海藻であり、多くの海藻は食用に向かないため種資源として蓄積されている。従来産として扱われているツルアラメは長崎県から北海道松浦半島に亘る日本海沿岸の岩瀬岬付近から、やや深海の海域で採集するコンブ科の海藻である。

食品概要

研究内容

ワカメから抽出したフコキサンチンを0.1%、**ツルアラメ(青森県大間産)**に含まれているフコキサンチン(青森県産)について調べたところ、**位によって異なるが半量を通してツルアラメにはフコキサンチンが含まれていることが明らかになった。**その他の海藻類にも同様の物質が含まれている可能性がある。

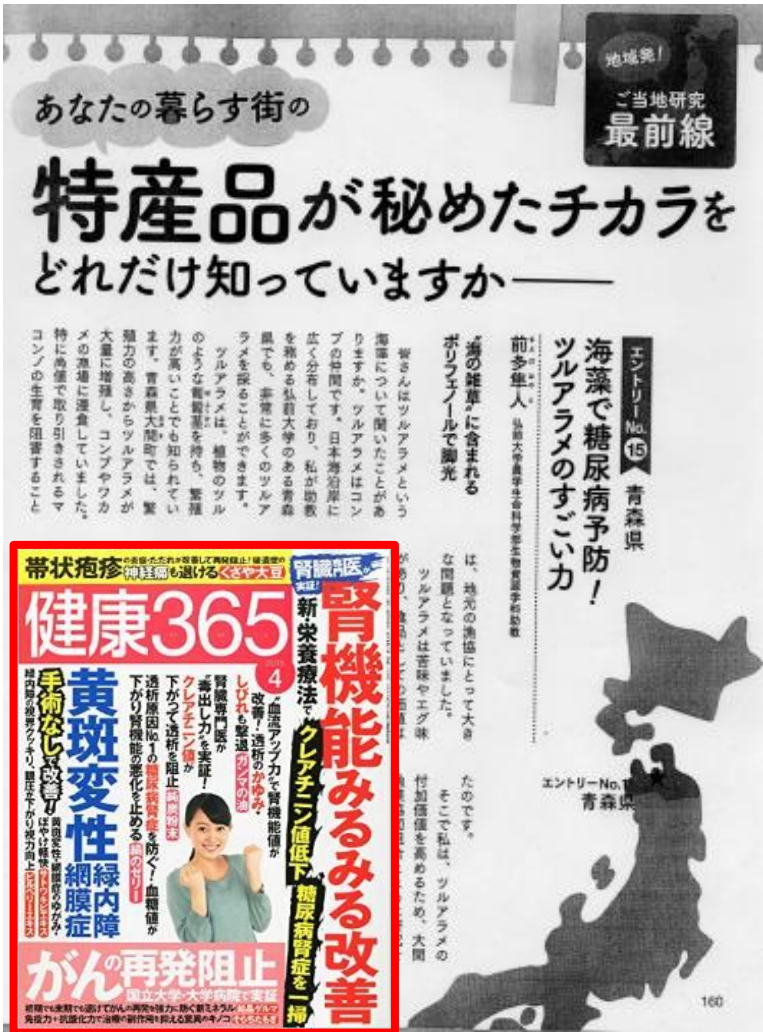
このフコキサンチンは抗肥満、抗糖尿病作用を示す食品素材として大変魅力的な物質であるといえる。漁場を定らすと付与されている種資源

研究員 弘前大学農学生命科学部/助教/飯多 肇人
所在地 青森県弘前市文京町3 弘前大学地域共同研究センター TEL:0172-38-3176

ツルアラメ

10

学術雑誌、一般誌に機能性の研究について掲載



Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi 61(7): 268-277, 2014
 Copyright © 2014, Japanese Society for Food Science and Technology
 doi: 10.3136/nshk.61.268

http://www.jst.or.jp

報 文

ツルアラメに含まれる糖質、アミノ酸およびポリフェノールの季節変化

小田桐慎一郎、加藤陽治*

弘前大学教育学部食物学研究室

日本食品科学工学会誌 2014年

機能性食品素材としての雑海藻の高度利用

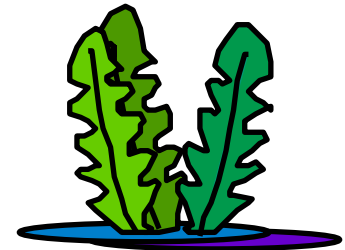
前多 隼人^{*1} 東 小太郎^{*2}

^{*1}MAEDA Hayato, ^{*2}AZUMA Kotaro (弘前大学農学生命科学部 生物資源学科)

New food industry 2010年

まとめ

- ツルアラメは食物繊維が豊富な海藻
- 他の海藻と比較してポリフェノール含量が高い



ツルアラメは健康の向上に役立つ
青森県産食材！！

(本研究は大間漁業協同組合との共同研究の中でおこなわれました。)