

# マリン薬局「地球最古の恵み スピルリナ」特集

こんにちは。広中央店の河野です。9月に入り、涼しい日も多くなりました。過ごしやすい日も続き、ご飯もおいしくいただける季節です。しかし、夏の疲れが秋にでて、疲労感、無気力、脱力感。気温の変化による自律神経ストレス。風邪（鼻づまり、くしゃみ、肩こり、頭痛）。食生活のみだれによる、腹痛、風邪のような症状など色々な身体の不調も出てしまう季節でもあります。

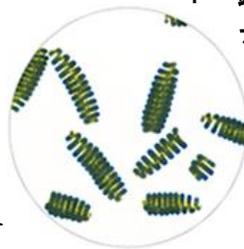


今回は「食生活のみだれとスピルリナ」をテーマにしてみたいと思います。

## 食生活のみだれとスピルリナ

食欲の秋と言われるように、この季節は気候も穏やかになり、食欲も増し、食べ物がおいしくいただける季節です。栗、サンマ、戻り鰹、いわし e t c . . . 。旬の食材は栄養価も高く、摂取することは非常に良い事です。ただ、やはり美味しいもの、好きなものを沢山摂ってしまいがちなのが私たち。まず、人間に必要な栄養素は「ビタミン」、「ミネラル」、「アミノ酸（タンパク質）」合わせて46種類必要です。スピルリナにはその栄養素すべてがバランスよく含まれています。

ここで、スピルリナの7つの特徴をお伝えします。



【特徴1】  
アミノ酸バランスの優れたタンパク質が豊富。

【特徴2】  
食物繊維を8%含有。食物繊維とは消化酵素で消化されにくい多糖体の総称。スピルリナの食物繊維は4~8%で、その約40%は水溶性難消化性多糖類です。

【特徴3】  
3種類の食物性色素を含有。食物性色素とは、抗酸化作用に優れた天然の色素。トマトの赤色や、ブルーベリーのキレイな色も食物性色素です。

【特徴4】  
βカロテンが豊富、ビタミンB群などの補給にも。ほうれん草の50倍ものβカロテンを含んでいます。ビタミンB1、B2、B6、B12なども豊富に含まれています。

【特徴5】  
鉄、カルシウムなどミネラルの補給に。日常生活に不足しがちなミネラルを多く含んでいます。ヨードは含まれず、ヨード制限されている方も安心して召し上がれます。

【特徴6】  
不飽和脂肪酸のγリノレン酸を含有。リノール酸、アラキドン酸とともに必須脂肪酸の一種であるγリノレン酸が1.3%と他の藻類と比較しても多く含まれています。

【特徴7】  
消化吸収率が高く、内容成分が利用されやすい。食べた栄養成分は消化され吸収されて初めて栄養素としての価値が出てきます。

今回分かりづらい表現が多く含まれていたと思います。次号のスピルリナ特集では7つの特徴について掘り下げて書きたいと思います。

