

のり 海苔は 日本古来のスーパー食材

古くは奈良時代から珍重されてきた海苔は日本の伝統食に風味や彩りを添える名脇役です。1食あたりの摂取量は多くないものの、栄養豊かで抗がん、抗アレルギーなどの機能性もある優れた食材です。

しかし、その海苔が去年は46年ぶりの不作で国内需要量の20%も不足し、輸入量が増えました。

近年は、地球温暖化による海水温の上昇や海洋汚染など海苔の未来に影を落とす要素は少なくありません。

一方で、海苔の消費量も減り続けています。

12月は新海苔が出回る時期。

変貌する海苔をとりまく現状と、知られざる海苔のよさを紹介します。



●● 12月号 特集内容 ●●

海苔ってすごい! 豊富な栄養、知られざる機能性

三重大学名誉教授 天野秀臣

海苔の成分が総合して腸内環境を整える

北里大学大学院医療系研究科准教授 丸山弘子

水温23℃以下で育つ海苔 地球温暖化は大きな懸念

全国海苔貝類漁業協同組合連合会

温暖化で餌不足! 魚が海苔を食べる被害増加

ルポライター 矢吹紀人

海苔をもっとおいしく食べる

種類・産地の特徴、保存法、安全性

日本の伝統食を考える会・栄養士 太郎良一枝

●暮らしの中の有害物質⑩ 女性を現代病から守るには(1) / ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議理事 水野玲子
ベビーパウダーやファンデーションの原料に卵巣がん・中皮腫の疑い?



● 続・どっちをえらぶ こんなに違う加工食品⑪ / 食品評論家 小藪浩二郎
「ふりかけ」

● 情報カフェ⑫ / 家庭栄養研究会編集委員会

砂糖中毒に なっていませんか? 甘いもの とり過ぎにご用心!

『食べもの通信』が大切にしている 5つの視点

- 食の安全
- 健康・栄養
- 食教育
- 食文化
- 食料自給・平和

わかりやすい 誌面が好評