

すこやかに

vol.72

とばごげんきっこ

AK 絵



長い夏休みの楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうものです。子どもたちはまだまだ遊んでいたいかもしれませんが、気持ちを切り替えて新学期を迎えましょう。

海の博物館がお届けする

とばを育む海の森ガイド

vol.6

アラメは花粉症に効く？



アラメの天日干し



アラメ巻き



アラメ

アラメは、長さは1メートル程、寿命は4〜5年、水深数メートルの岩礁海域に育つ海藻です。アワビなどの餌になるため、アラメの生える海は海女たちの好漁場になっています。

真夏に刈りとられ天日干しされるアラメは、鳥羽ではアラメ巻き、煮付け、酢のものなどで食べますが、京都のお寺の精進料理でも必需品です。「延喜式」(927年)などの古文書にも記述があり、古くから都でも食べられてきた海藻です。

アラメは、大腸がんの予防や血糖値を下げるアルギン酸、鉄分や血圧を下げる効果の高いカリウム、骨を強くするカルシウムなどが豊富なことから健康食品として人気が高まっています。またアレレルギーに効果があるフロロタンニンが多く含まれることから、花粉症などに効くという健康補助食品も販売されています。

アラメの生産量は、三重県が全国第一位、鳥羽市と志摩市が主産地です。



編集と発行

総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1 ☎0599-25-1114

ホームページ <http://www.city.toba.mie.jp/>

Eメール koho@city.toba.mie.jp

資源保護のために再生紙を使用しています。

夏ハテ!?

広報マン



編集後記

寺本 みんなこの夏は暑かったけど体調崩してないか？
松川 全然平気ですよ。早朝ランで鍛えますから。
浜崎 ちよっと寝不足気味かもしれません。
寺本 浜崎くん、夜更かししとるからじゃないん？
浜崎 いつも寝るのは早いですけどね。夜中に暑くて目が覚めてしまうんですよ。
松川 あまり我慢せずにエアコンつけた方がいいですよ！
浜崎 それがエアコンなくて暑さにも慣れたかな。
寺本 まだこの暑さは続きそうやで仕事も気合を入れて頑張っているか！