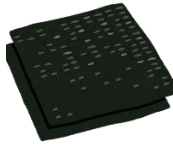


## 栄養について



ビタミンA・ビタミンB12などのビタミン群、カルシウムや鉄分、葉酸、食物繊維などの栄養素を含んでいます。栄養豊富ですが、海苔は1回で食べる量がさほど多くないため他の食材も併せて摂るようにしましょう。

## 美味しい理由

海苔は以下の3大うま味成分をすべて含んでいるため、だし汁のようなうま味の相乗効果により、美味しさを感じることができます。

- ・グルタミン酸 … 昆布などに含まれる
- ・イノシン酸 … 鰹節などに含まれる
- ・グアニル酸 … 干ししいたけなどに含まれる



## 裏表はあるの？

海苔抄(す)きという製法が江戸時代から使われています。細かく切った海苔を簾に広げて抄く方法で、和紙と同じ作り方になります。

簾に接していた面が裏面になり、ザラザラした見た目になります。

おにぎりなどを作る際にはこの裏面にご飯をのせると綺麗に作ることができます。

## 消化に悪いの？

食物繊維や人が消化できない多糖類が多く含まれるため、消化できないと言われるようになった可能性があります。一般的に食べられる焼き海苔であれば、加熱処理で変化しているため消化しやすいものになっています。