

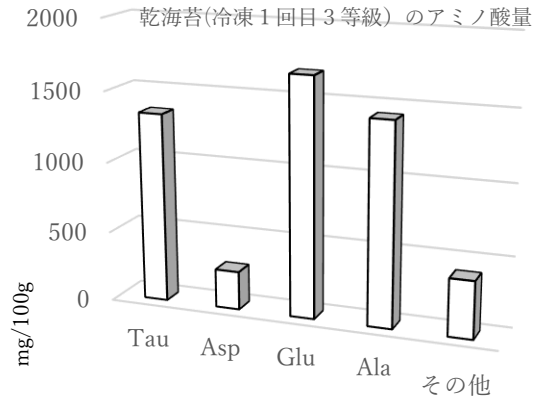
海苔の効用

◎ 旨味 ①～⑤の成分が混じりあって海苔の味を醸し出

している。

- ①遊離アミノ酸
- ② 遊離糖
- ③ 糖アルコール
- ④核酸関連物質
- ⑤有機酸

・タウリン(疲労回復) : Tau	含硫アミノ酸様化合物の一つ
・アスパラギン酸(酸味) : Asp	
・グルタミン酸(コンブのうま味) : Glu	
・アラニン(やや苦み) : Ala	
・イノシン酸(カツオ)	
・グアニル酸(椎茸)	
・コハク酸(旨味)	



◎ビタミン

微量で動物の栄養を支配し、生体の代謝、生理機能に対し触媒的に作用するが、生体内で合成されないために、食品から摂取しなければならない有機化合物である。

◎食物繊維

表 水溶性と不溶性の食物繊維の一般的な生理作用の差異

(Robertfroid, M., 1993 に辻加筆, 1994)

生理作用	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
咀嚼時間	長くなる	短くなる
胃内滞留時間	やや長くなる	長くなる
腸内 pH の変化	変化なし	低下する
胆汁酸との結合	結合する(リグニン)	結合しない
発酵性	限定的で低い	広範囲で高い
腸粘質物質	余り増えない	多くなる
便重量	増加させる	寄与しない
血清コレステロール	変化なし	低下する
食後血糖値	変化しない	上昇抑制
大腸がん	予防する	変化なし

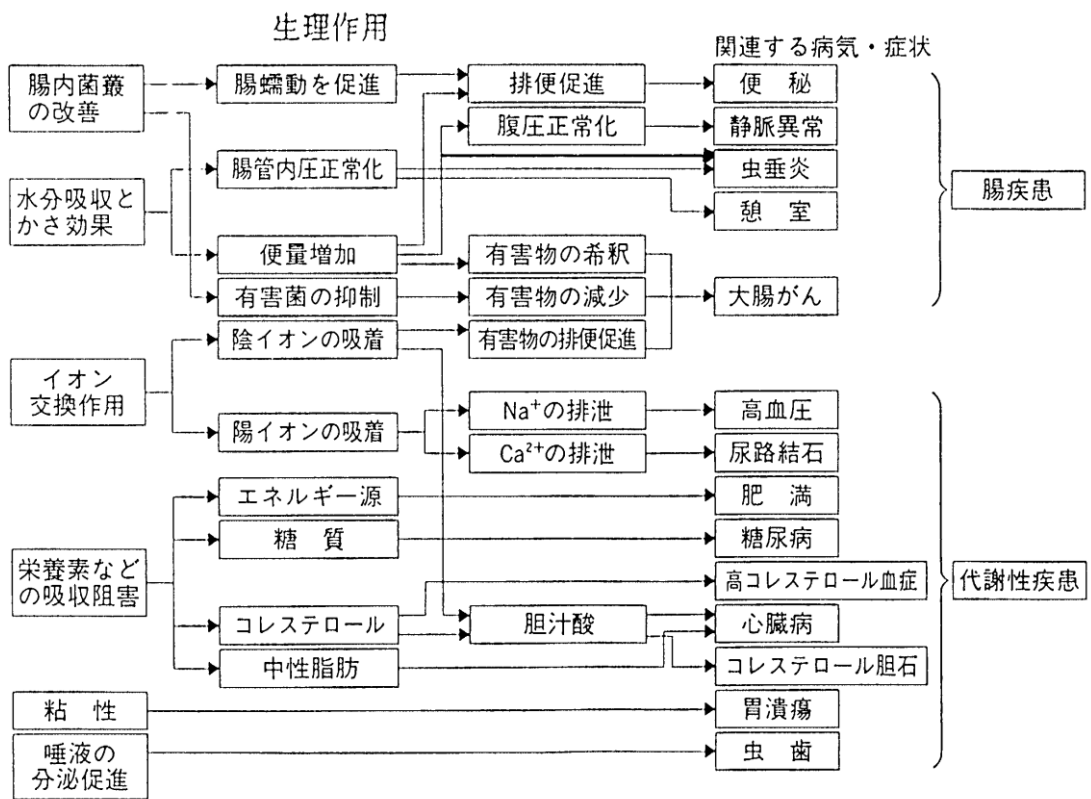


図 食物繊維の生理作用と疾患との関連(辻、1988)