

## 2. ホンダワラの栄養成分

京都府立海洋センターで採取されたホンダワラ（平成16年2月採取）の栄養成分の分析は、京都府中小企業センターにおいて成分調査が行われ、その結果他の乾燥藻類と同様、一般成分に関しては無機質、食物繊維が多く、粗脂肪が少なかった。ホンダワラと同種のヒジキ、褐藻類コンブ科の海藻で利用頻度の高いワカメ、コンブとの一般成分及び食物繊維含量の比較を表1に、無機成分含量の比較を表2に示す。<sup>6)</sup> 食物繊維の健康に及ぼす影響として、コレステロール低下作用、血糖調節作用、抗有害物質作用、整腸作用、降血圧作用が知られている。

上記の無機成分比較によるとホンダワラは同属（ホンダワラ属）のヒジキと同様に、人体の

表1. 一般成分及び食物繊維含量の比較 (%)

	ホンダワラ 熱乾燥*	ホンダワラ 凍結乾燥*	干しヒジキ**	素干し ワカメ**	素干しコンブ類 (平均値)**
水分	3.2	1.7	13.6	12.7	10.3
たんぱく質	18.8	18.8	10.6	13.6	8.3
粗脂肪	0.4	1.1	1.3	1.6	1.4
灰分	13.8	11.8	18.3	30.8	19.8
炭水化物	63.8	66.6	56.2	41.3	60.3
食物繊維	52.7	51.9	43.3	32.7	31.7