

海藻類

素材	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	痰湿	cal & 含有量が多い栄養素		1日摂取量割合	アンチエイジング 滋養強壮	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病予防	整腸腸	ストレス	注意	効能												
							cal	含有量																						
ひじき 乾燥15g→茹で100g	寒			○			カロリー	21 kcal	1%		-2						! 冷え性の場合は、多食は避ける	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 貧血予防、疲労回復 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善 ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗カン 骨形成促進、血液凝固正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 整腸作用 強い抗酸化(アンチエイジング美容)、脂肪吸収抑制作用、糖尿病予防												
							ナトリウム	210 mg	3%																					
							カリウム	660 mg	33%	26	26																			
							カルシウム	210 mg	30%	30	30											30								
							マグネシウム	93 mg	27%	27	27											27								
							鉄	8.3 mg	69%	48	48									69										
							βカロテン	495 mg	17%	17	17																			
							ビタミンE	41 μg	8%	8	8																			
							ビタミンK	48 μg	69%		55									55										
							ビタミンB2	0.12 mg	7%	7	3									7										
							ナイアシン	1.6 mg	11%	11										11										
							食物繊維	6.5 g	33%	33	33											33								
							フコキサンチン			50	20											20								
合計点			199	53	138	135	24	33	57																					
こんぶ 乾燥15g→茹で100g	寒			○			カロリー	21 kcal	1%		-2						! 冷え性の場合は、多食は避ける	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善 ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗カン 骨形成促進、血液凝固正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 整腸作用 強い抗酸化(アンチエイジング美容)、脂肪吸収抑制作用、糖尿病予防												
							ナトリウム	360 mg	5%																					
							カリウム	1095 mg	65%	44	44																			
							カルシウム	98 mg	14%	14	14										14									
							マグネシウム	74 mg	21%	21	21										21									
							βカロテン	210 mg	7%	7																				
							ビタミンE	50 μg	20%	20										20										
							合計点			101	18	79	0	15	0	35														
							海苔 乾燥15g→茹で100g	寒			○			カロリー	28 kcal	1%				-3						! 冷え性の場合は、多食は避ける ! 味付け海苔は塩分が高いため多食は控える	むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 貧血予防、疲労回復 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善 ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗カン 骨形成促進、血液凝固正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 貧血予防、シナリ質生成促進、神経痛予防(肩こり・腰痛等)、不眠解消、神経機能正常化 貧血予防、細胞再生正常化、胃腸保護 整腸作用			
														ナトリウム	360 mg	18%			14	14										
														カリウム	17 mg	14%			10										14	
														鉄	4060 mg	135%			70											
														ビタミンA	345 μg	69%			69											
ビタミンK	59 μg	84%		67													67													
ビタミンB2	0.35 mg	19%	19	8													19													
ナイアシン	1.8 mg	12%	12															12												
ビタミンB12	8.6 μg	34%	70															70												
食物繊維	285 μg	119%	70															70												
食物繊維	5.4 g	27%	27	27															27											
合計点			362	32	82	234								19	97	0														
わかめ 生100g	寒			○										カロリー	16 kcal	1%		-2						! 冷え性の場合は、多食は避ける ! カリウムが多いため、毎日の多食は控える(腎不全の原因になる可能性有り)	水分代謝調整(むくみ防止)、弱アルカリ性維持 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 美肌、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上、ドライアイ・夜盲症改善 ドライアイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗カン 骨形成促進、血液凝固正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 整腸作用 強い抗酸化(アンチエイジング美容)、脂肪吸収抑制作用、糖尿病予防					
							ナトリウム	610 mg	9%																					
							カリウム	730 mg	37%	29	29																			
							カルシウム	100 mg	14%	14	14								14											
							マグネシウム	110 mg	31%	31	31								31											
							βカロテン	940 mg	31%	31																				
							ビタミンA	79 μg	16%	16																				
							ビタミンK	140 μg	200%		70							70												
							ビタミンB2	0.18 mg	10%	10	4							10												
							ナイアシン	1.6 mg	11%	11								11												
							食物繊維	3.6 g	18%	18	18								18											
							フコキサンチン			50	20								20											
							合計点			165	40	145	81	21	18	46														