



コンブのぬるぬるは何からできているの

アルギン酸という成分

コンブは、水の中でさわると、ぬるぬるしています。コンブ以外のワカメ、ヒジキなどの海そうも、同じように表面がぬるぬるしています。これは、コンブや海そうの細胞膜の、おもな成分であるアルギン酸のためです。

アルギン酸は、水によくとけ、水の中でふくらみ、ねばねばした液体になります。この水にとけたものは、くさりにくく、あまり変化しないため、衣類につけるのり、セメントとモルタルをはり合わせるのに使うなど、さまざまな分野で、のりとして活用されています。

知らずに、たくさんアルギン酸を食べている

アルギン酸は、食べて安心で、とろりとした感じを出せることから、アイスクリーム、ジャム、ゼリー、マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシングなどの食品に、たくさん使われています。

変わったところでは、にごった水に入れると、よごれを集める性質があることから、排水処理などにも使われます。

病気や美容にも役立つ

また、アルギン酸は、体内に入った害になる金属を集めて、体外に排出してくれるはたらきや、血液の中にコレステロールが多くなることを防止するはたらき、などがあることがわかってきました。そこで、病気や薬の関連からも、注目されています。

アルギン酸は、人間の体では消化されにくいことから、ダイエット食品としても、これからは利用されそうです。（監修・矢野 亮）

