

寒天

寒天(agar-agar)とは、海藻の中の紅藻類に存在する粘性物質を熱水抽出し、水分を除去した乾物のことを指します。数年前にテレビ等で取り上げられてからはその良さが見直され、健康素材として高く評価されています。ちなみに2月16日は寒天の日。

寒天の原材料

寒天の原料は紅藻類で、主として天草、オゴノリ、オバクサ、伊谷草等が使われています。昔は伊豆産のものが良質とされていましたが、現在では世界各地から海藻が輸入され、天草の主産地は日本、モロッコ、チリ、韓国、スペイン等で、オゴノリの主産地はチリ、南アフリカ、アルゼンチン、日本等です。現在、オゴノリはチリ、台湾、ベトナム、中国などで養殖が行われています。

寒天の特性

1. 食物繊維量が多く、10gのうち約8割もの食物繊維を含んでいます。また、カロリーもほぼゼロ。
2. 2種類の食物繊維を含み、水溶性と不溶性の動きをします。

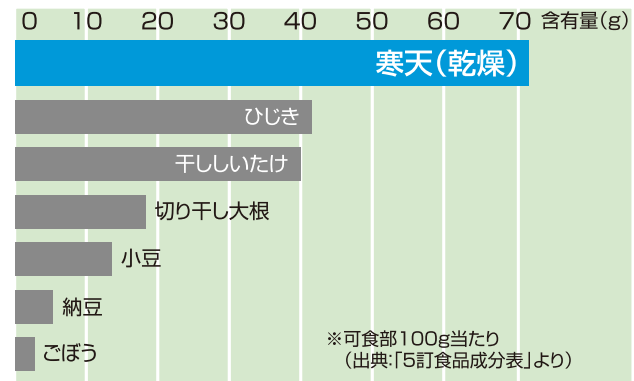
不溶性食物繊維

水分を吸収すると膨らみます。寒天を食べると胃の中で水分を吸収し食物繊維が膨らみ満腹感が得られます。腸内では水分をさらに吸収し膨らみ、便のかさを増やします。そして腸壁を刺激し、ぜん動運動を活発にし、排便を促します。

水溶性食物繊維

水に溶けてドロドロになり、腸内で糖や脂肪などの栄養素を包み込んで吸収を遅らせる動きがあります。

■食品別の食物繊維含有量の一例

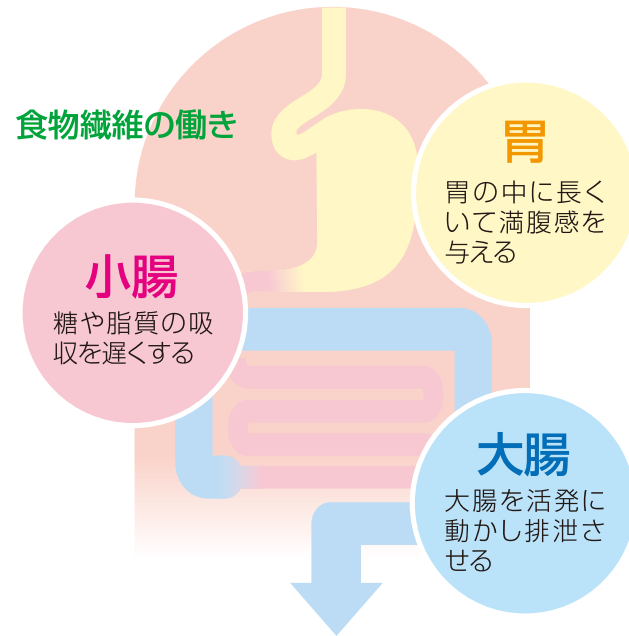


寒天とゼラチンのちがい

今の季節におすすめの水ようかんなどの和菓子づくりには欠かせない寒天とお子様に人気のババロアやプリンなどに使用するゼラチンは一見似ていますが、原料や性質が全く異なります。

	寒天	ゼラチン
原材料	海藻(植物性)	牛や豚の骨、皮(動物性)
主成分	食物繊維	タンパク質
凝固温度	常温	10℃以下
特徴	一度固まってしまうと、多少の熱や口に含んだだけでは溶けない。	約30℃を超えると溶けるので、口に含むとすーっと溶ける。
その他	主成分の食物繊維はコレステロールや高血圧を下げる作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。	主成分のタンパク質は体内でコラーゲンの材料に。コラーゲンは肌の老化防止や骨粗鬆症の予防を助ける働きをします。

食物繊維の働き



コラム

大きなはなし

といっても、大げさという意味ではなく、お空の話である。これからする話は、書いている今からすれば、夏休みの自由研究に持ってこいなテーマなのだが、読まれる頃にはオリンピックも終わってしまっているのが残念である。

金環日食を見る為に、普段はまぶしくて直視出来ない太陽を朝早くから眺めた朝から久しいが、ほぼ同じ大きさに見えた太陽と月、一体どれ位の大きさなのだろうか。

まず参考にもっとも身近な、私たちの居る地球について考えてみよう。地球の直径は、赤道の付近で約12,756キロメートル、北極と南極の間で約12,713キロメートルと少し違い、これは、地球が完全な球ではなく、赤道付近で少し膨らんだような楕円形になっているからだ。日本列島のおよその全長が、3,000キロメートルだから、日本列島4個分だ。重さは、約6×10²⁴キログラム(10を24個掛けの数)で、牛乳パックが1キログラムなので…

では、太陽と月について。太陽の直径は、約139万キロメートルで、地球の約110個分に相当する。重さは、地球の約33万個分にはほぼ等しい約2×10³⁰キログラムだ。地球と比べて、ずいぶん大きいことがわかる。

地球から太陽までの平均距離は、約1億5,000万キロメートルである。地球約1,200個分だ。

光の速さは、1秒間に地球を7周半回るほどの速さであるが、太陽からの光は、地球到達までに8.3分の時間がかかる距離だ。

一方月は、直径3,474キロメートルで、日本列島より少し大きいぐらい。重さは、地球の81分の1で約7×10²²キログラム。地球中心から月の中心までの距離は、38万キロメートルだ。なんだか近いような気がする。

ここで地球をピンポン球に例えると、月は、ピンポン球から113センチメートル離れたところにある約1センチメートルのビー玉。太陽は、ピンポン球から450メートル離れたところにある直径4メートルの巨大ボール。いかに、太陽が遠く大きいものであるかが分かる。参考までに、土星は太陽から4.3キロメートル離れたところの直径35センチメートルのスイカ。当たり前だが、そんなスイカはない。最も近い太陽系外の太陽に似た星となると、ピンポン玉から12万キロメートルも離れる。

日食は、大きくて遠い太陽と、小さくて近い月が奇跡的に同じぐらいの大きさに見え、重なる現象なのだ。

金環日食とは別に皆既日食というものがある。2012年11月13日にオーストラリア北部・南太平洋で、日本では2016年3月9日に見る事ができる。

この皆既日食の際には、太陽が月に完全に隠れ、真珠色に輝く光を肉眼で見ることが出来る。この光は、コロナという太陽の周りを出ている光で、実は太陽の直径の5倍以上の距離まで広がっている。不思議な事に、太陽表面温度が6,000度程度であるのに対し、コロナは100万度以上と非常に高温なのだ。当然、生物は生きてられない。ここから、さらに大きなはなしになるので、距離の単位をキロメートルから光年に変更しようと思う。光年とは、光が1年間に進む距離で約9.46×10¹⁵メートルだ。もう、例えが見つからない。

太陽は、人類が住む地球を含む太陽系の中心であるが、空に見える星(恒星)の一つで、直径約10万光年の銀河系(天の川銀河)の恒星の一つであり、この銀河には約数十億～数千億個の恒星が大集団を形成している。

宇宙には、ほかに様々な星や銀河が存在し、お隣のアンドロメダ銀河は、我々の銀河系よりも大きく直径22～26万光年。地球から約254万光年の距離に位置し、およそ1兆個の恒星から成る渦巻銀河である。

かの有名なM78星雲は、子供に大人気の赤と銀色の巨人特撮番組に登場する架空の星雲。

彼ら兄弟の故郷で、銀河系から300万光年離れた所に存在する設定になっている別名「光の国」。

現在までに人類によって確認された中で最も大きい恒星は、おおいぬ座VY星で、直径は推定25億～30億キロメートルで、太陽の1,800倍～2,100倍。もう、想像がつかない所の話ではない。

もし、あなたが、太陽や月や星空を眺める事があったら、こんな大きな話があった事を思い出すとなんだかワクワクときどきしてくるかもしれませんよ。

永大産業(株) 野田 映介



マット・モップ・清掃用具一式
レンタルします。見積り無料!

株式会社 ダイキチ

商品本部
〒597-0094 大阪府貝塚市二色南町2-11
Tel.0724-38-4500 Fax.0724-38-4455

南大阪営業所
TEL.0120-208005
FAX.0120-400894
担当窓口:松井 亮二

あなたを想うすべての人たちに
セキュリティからメンテナンスまで

街のあんしん
東洋テック株式会社

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東1丁1番17号
大阪南支社 TEL.072-221-0753
URL <http://www.toyo-tec.co.jp/>

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HBM株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支店/大阪支店/和歌山出張所

創立41年 **三阪総合事務所** 出前相談可

堺市 072-361-3190(代)
連携処理 大阪市 06-6264-5761(代)

- ・土地建物測量 登記
- ・道路里水路明示 払下
- ・建築設計 確認申請
- ・開発許可 舗道切下げ
- ・不動産鑑定 土壌汚染調査
- ・遺言 相続 贈与 売買
- ・抵当権設定 抹消登記
- ・農地申請 地目変更
- ・会社設立 変更登記
- ・税務 弁護士相談