

# 本日のおすすめ

## わかめ

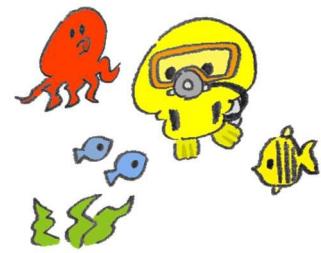


ワカメは海草類の仲間です。わかめにはひふや、のどを丈夫にして病気に強くしてくれたり、肌を丈夫にしたり、かみの毛を黒くつややかにしてくれる働きがあります。

いそかおひろしぜんめぐ  
磯の香り広がる、自然の恵み  
ミネラルたっぷり、「わかめ」

知ってる?

「わかめ」は英語で「seaweed」(海藻)と呼ばれますが、「Wakame」でも通じるそうです。外国では、海藻を食べる文化がほとんどないため、のりやひじきなども「seaweed」とまとめて読むそうです。



うみの中の「わかめ」

このうように海の中で大きく育ちます。食べる場所によって、「わかめ」「茎わかめ」「めかぶ」などと呼ばれます。