

大房 剛 著

海藻の栄養学 —若さと健康の素—

長年山本海苔研究所長の任にあった大房さんは、私にとっては同門の最長老でもあり、その博識と易しい語り口は後輩の間でも定評があった。出版早々にいただいた本書は氏の面目躍如たるもので、専門外の人達も気楽に読める平易さでありながら、内容はきわめて豊かで、私も初めて接するような情報に富んでいる。

まず第1章でたんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンという各栄養素の機能について解説されているのは、私のような栄養学の素人にはありがたく、ここで本論としての第2章以降を読むための姿勢が定まる。

第2章から第7章までは、海苔・若布・昆布・ひじき・もずく・寒天というように、代表的な海藻食品についての各論となるが、品目ごとに、材料となる海藻について、「分布」「一生(生活環)」という生物学的な面についての平易な解説のあと、「養殖している国々」という藻類学者にも貴重な情報が続く。さらに品目ごとの製品について種類や特徴、そして栄養成分とそれらの機能性までが丁寧に説明されている。

海藻の生物学的な面だけを学んだ者としては、海藻が食物繊維・ミネラル・ビタミンなどの豊富な健康食品の素材となる、という知識は持っていますが、それらの成分がどのような機構で私たちの健康に寄与しているか、というような質問を受けると、立ち往生してしまう。しかし本書を座右に置けば、今後は何とかかなりそうである。

第7章までの各章では、食品ごとに各栄養素の分析結果が示され、一食ごとに必要量のどれだけが摂取できるかという



(株)成山堂書店、
四六判、並製、168
頁、2006年、定価
1,680円(税込)、
ISBN 978-4-425-
88321-9

具体的な数値をはじめ、最近では常識に近くなったフコイダンなどの多糖類のガン予防効果の発揮される機構についてなど、実験結果に基づいて説明されている。最後の第8章では、不安材料とされてきた微量金属を扱っているが、その筆頭と言えるヒ素については、最も多くの無機態ヒ素を含むひじきでも、1回の摂取量あたりにすれば全く問題なく、また従来の方法による加工の過程で、そのほとんどが溶出してしまうという。

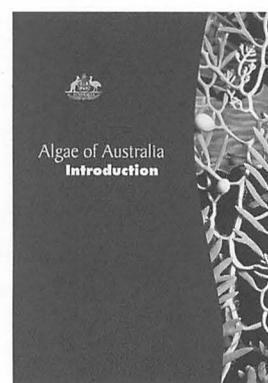
海藻の生理・生態について研究してきた私は、海の環境における海藻の役割を強調してきたが、本書によって、祖先からの貴重な知恵として我が国に伝えられながら軽視される傾向を辿ってきた海藻食の価値が見直され、さらに藻類学の発展も促されるものと期待される。

(南三陸町自然環境活用センター 横浜康継)

Patric M. McCarthy & Anthony E. Orchard 編

Algae of Australia: Introduction

オーストラリアにおける藻類と藻学のすべてを網羅した豪州藻類誌ともいべき大著。前号で吉崎誠先生が紹介されたウミゾウメン目の巻をはじめとする目下刊行中の "Algae of Australia Series" のイントロダクションに位置づけられているが、その中身は、豪州内外の藻学者35人が、研究史(65頁)、系統・分類学(38頁)、化石(25頁)、全分類群の概要(176頁)、生態学(137頁)、生物地理学(83頁)、利用(29頁)などなど広範囲かつ詳細に執筆したもので、美しいカラープレート(16頁)と1500語に及ぶ用語解説を加えて700頁を超えるど迫力の大巻となっている。H.B.S. Womersley先生以来の快挙。(編)



CSIRO
PUBLISHING/
ABRS, A5判、
ハードカバー、
744頁、2007
年3月、定価
AU\$180.00、
ISBN
9780643093775

ご出版の予定をお持ちの会員へ 2007年に出版の御著書の情報をお寄せください。

必要事項: ①書名, ②著者名, ③出版社, ④サイズ, ⑤頁数, ⑥出版年, ⑦定価(税込), ⑧ISBN

情報提供先: 〒305-0005 つくば市天久保4-1-1 国立科学博物館

植物研究部 北山太樹「藻類書評・新刊紹介」係

Fax: 029-853-8401, E-mail: kitayama@kahaku.go.jp

