2026.06.20 いとしま免疫村フェスティバル
（伊都文化会館）

【ミニ講話】

『ヌメ活』で免疫力を高め，健康な生活の維持を目指しましょう！

九州大学 農学研究院

広瀬　直人

今年は(も？)暑くなるのが早いです

① 冷たい麺類など炭水化物中心の食事で栄養不足になる

② 汗として大量の水分やミネラルが失われ脱水になる

③ 屋内外の寒暖差による冷えで自律神経が乱れる

④ 熱帯夜による暑さで普段より睡眠不足になる

夏バテが心配です…

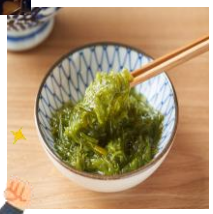
屋外での活動による熱中症

室内外の寒暖差で夏バテ

季節	免疫力の低下
春	自律神経の乱れ
夏	夏バテ
秋	自律神経の乱れ
冬	インフルエンザ

本日のテーマ『ヌメ活のすすめ』

- ヌメ活って何ですか？
- ヌメ成分は身体に良いのですか？
- 四季折々のヌメ活



本日のテーマ『ヌメ活のすすめ』

・ヌメ活って何ですか？

◎「ヌメ活」とは？

モズク，オクラ，なめこ，などの“ヌメヌメした食材”を日々の食事に取り入れること

◎何が期待できる？

・腸内環境の改善や代謝促進

・免疫力の調節（免疫力強化 / 抗炎症）

ヌメ食材って
何が良いの？

ヌメ食材とヌメ成分・その働き

代表的なヌメ食材	ヌメ成分	期待できる効果
モズク，メカブ，アカモク　など	フコイダン	整腸，免疫賦活や調節
オクラ，モロヘイヤ，　など	ペクチン	整腸，血中コレステロール低下
里芋，山芋，オクラ　など	ガラクタン	整腸，血中コレステロール低下
山芋，モロヘイヤ　など	マンナン	整腸，食べ過ぎ防止
モズク，メカブ，アカモク　など	アルギン酸	整腸，ナトリウム排出促進
納豆	ポリグルタミン酸	血糖値上昇抑制，カルシウム吸収促進
山芋，オクラ，なめこ　など	糖タンパク質	血糖値調節，アミノ酸（たんぱく質）合成

本日のテーマ『ヌメ活のすすめ』

・ヌメ活って何ですか？

◎「ヌメ活」とは？
もずく，オクラ，なめこ，などの“ヌメヌメした食材”を日々の食事に取り入れること

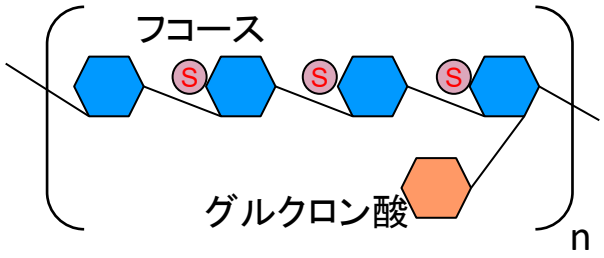
◎何が期待できる？
・腸内環境の改善や代謝促進
・免疫力の調節（免疫力強化 / 抗炎症）
～総合的な健康効果を得るための健康習慣

異なる健康効果が期待できるヌメ成分の組合せ
食材が有する栄養成分を補足
～年齢や性別，階層，季節など，さまざまな課題に対応！

ヌメ成分と，その働き

ヌメ成分	代表的なヌメ食材	期待できる効果
フコイダン	モズク，メカブ，アカモク　など	整腸，免疫賦活や調節（アレルギー緩和）

フコイダン



《水溶性食物繊維》
・血糖値上昇抑制
・コレステロール低下
・血圧上昇抑制
・腸内環境改善
・ピロリ菌除去

《生体外異物刺激》
・免疫調節作用

《受容体/接着分子リガンド》
・抗ウイルス作用
・抗がん作用

《有用成分》
・抗酸化作用
・抗血液凝固/血栓形成抑制作用

詳しくは宮崎先生のご講演をお楽しみに！

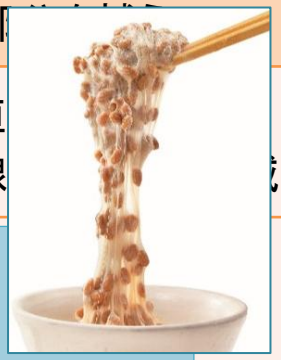
『夏バテ対策』の例		期待できる効果
モズク×納豆	あったかご飯にかけるだけ	モズク（**フコイダン**）：免疫調節，生活習慣病予防 納豆（**ポリグルタミン酸**）：腸内環境改善 （イソフラボン）：女性ホルモンバランスを整える （ビタミンB群）：海藻に不足する部分を補う
メカブ × トマト	メカブとトマトの冷製パスタ	メカブ（**フコイダン**）：整腸作用，血糖値調整 トマト（リコピン）：抗酸化作用で紫外線ダメージを軽減
長芋 × 梅干	長芋とオクラの梅和え	長芋（**マンナン**）：免疫サポート 梅干（クエン酸）：疲労回復，食欲増進
メカブ × 豆腐	メカブと豆腐のスープ	メカブ（**フコイダン**）：整腸作用，血糖値調整 豆腐（イソフラボン）：女性ホルモンバランスを整える
モズク × 鰻	モズク入りうざく	モズク（**フコイダン**）：免疫調節，生活習慣病予防 鰻（ビタミンA，E）：疲労回復，粘膜保護

ヌメ食材とさまざまな食材の組み合わせ
幅広い健康効果が期待できます！

（週刊女性2025年8月19・26合併号）

夏の キング・オブ・ヌメ活

『夏バテ対策』の例		期待できる効果
モズク×納豆	あったかご飯にかけるだ	）：免疫調節，生活習慣病予防 ミン酸）：腸内環境改善 ）：女性ホルモンバランスを整える 海藻に不足する部
メカ	ブとトマトの冷製パス	メカブ（フコ ダン）：整腸作用，血糖値 トマト（リコピ 酸化作用で紫外線
長		芋（マ
メカブ ×		る
モズク		



ヌメ成分の健康機能

モズク

フコイダン
- 免疫力アップ/調節
- 腸内環境改善
- 生活習慣病予防

納豆

γ-ポリグルタミン酸
- 血糖値上昇抑制
- カルシウム吸収促進

免疫力アップ

弱い部分をカバー

ミネラル補給
Ca
Mg
Fe
低カロリー

たんぱく質
ビタミンB群，K

（モズク納豆ご飯：週刊女性2025年8月19・26合併号）

『冬の感染症予防』の例		期待できる効果
モズク × きのこ	豆乳モズクきのこ鍋	モズク（**フコイダン**）：免疫調節，生活習慣病予防 豆腐（イソフラボン）：女性ホルモンバランスを整える きのこ（**水溶性食物繊維**）：腸内環境改善 豚肉（ビタミンB，たんぱく質）：海藻に不足する部分を補う
モズク×納豆	あったかご飯にかけるだけ	モズク（**フコイダン**）：免疫調節，生活習慣病予防 納豆（**ポリグルタミン酸**）：腸内環境改善 （イソフラボン）：女性ホルモンバランスを整える （ビタミンB群）：海藻に不足する部分を補う
コンブ × 大根	ガゴメコンブと切干大根のポン酢和え	ガゴメコンブ（**フコイダン**）：免疫調節，生活習慣病予防 切干大根（**水溶性食物繊維**）：腸内環境改善
メカブ × 豆腐	メカブと豆腐のスープ	メカブ（**フコイダン**）：整腸作用，血糖値調整 豆腐（イソフラボン）：女性ホルモンバランスを整える

ヌメ食材とさまざまな食材の組み合わせ
幅広い健康効果が期待できます！

『冬の感染症予防』の例		期待できる効果
モズク × きのこ	豆乳モズクきのこ鍋	ン）：免疫調節，生活習慣病予防 ボン）：女性ホルモンバランスを整える 食物繊維）：腸内環境改善 ぱく質）：海藻に不足する部分を補う
モ	ったかご飯にか	モズク（フコ ダン）：免疫調節，生活習 納豆（ポリグ ン酸）：腸内環境改 （イソフ
コンブ ×		病予防
メカブ ×		える

冬の

キング・オブ・ヌメ活

モズク

フコイダン
・免疫力アップ/調節
・腸内環境改善
・生活習慣病予防

ヌメ成分の健康機能

食物繊維

きのこ

ペクチン，β－グルカン
・血糖値上昇抑制
・腸内環境改善

免疫調節

弱い部分をカバー

Fe　ミネラル補給　Ca　Mg

ビタミンB，D

低カロリー

ヌメ食
幅

ヌメ食材を調理する際には…

フコイダンなどの水溶性食物繊維は，その特徴を調理に生かしてください

GOOD↑

・食物繊維は丈夫なので，調理加熱では壊れません
　天ぷらにすると，海藻の香りやヌメりが苦手な方でも美味しく頂けます

BAD↓

・水溶性なので，水に溶けだしてしまいます
　（スープやみそ汁だと，溶けだした分も摂取できます）