



「わかめ」のおはなし



にほんじん むかし た
日本人はずっと昔からわかめを食べてきました。

- 今から約9000年前の**縄文時代**にはわかめを食べていたという記録が残っています。

- わかめは海の中では「茶色」です。お湯をとおすと「緑色」になります。

- わかめの表面の**ぬるぬる**の正体は「**食物せんい**」です。

「食物せんい」はみなさんの腸をそうじして、おなかの調子をととのえてくれます。