

海とろめし

氷見ならではの
海藻「ながらも」

を使った

栄養たっぷり！



めざせ！
日本一
プロジェクト

※写真は調理の一例です

「地域ぐるみ」の取り組みから
生まれた新メニューを
ぜひご賞味ください！

藻場保全活動にも
取り組んでいます

氷見朝食 研究会



試食会



取り組みを協議



子供たちにも



地域ぐるみで

お土産品も続・開発中！【ご予約は直接加盟店へご連絡ください】

●「海とろめし」の加盟店情報はこちら ➡

旅のお問合せ

(社) 氷見市観光協会

☎0766-74-5250



企画

氷見商工会議所

富山県氷見市南大町 10-1

☎0766-74-1200

うみ
海とろめしの

ながらも

は、

ヘルシーさも魅力!

ゆでると
鮮やかな
緑色に!

低カロリー
低脂質
はもちろん

100gで
21kcal.

注目の
海藻成分

海藻の“ヌメリ”成分でわかめの約**5**倍

ながらもとは

「ながらも」とは、正式名称は「アカモク」という海藻のこと。栄養塩に富む浅海が生育に適していて、氷見市沿岸は、富山県内最大の分布地です。

フコイダン

Fucoidan

カリウムや鉄、亜鉛は
わかめの約**2**倍

わかめと同等量

ミネラル

Mineral

食物繊維

Dietary fiber

みなさんご存知の

ポリフェノール

Polyphenol

健康に良い成分が含まれています!

? どうしてヘルシーなの?

「ながらも」には、注目の海藻成分フコイダンやアルギン酸、そして各種ミネラルや食物繊維、ポリフェノールなど健康に良い成分が含まれています。これらの成分は、コレステロールを下げたり、丈夫な骨を作ったり便秘解消などに良いと言われています。

家庭でも手軽に調理できる「ながらも」は、酢の物や汁物、うどんにパスタ、卵焼きなど、いろんなメニューにぴったりです。



海の恵みに感謝し、守り続けます

「ながらも」などがたくさん生えている場所（藻場）は、小さな魚たちの大切なすみかや産卵場所となっており【海のゆりかご】と呼ばれています。

藻場の役割

- ①多くの魚介類の生活の場となります
- ②産卵場所となり小さな魚を育てます
- ③海水をきれいにします
- ④海岸線を守ります
- ⑤学習や保養の場となります
- ⑥わたしたち人間に栄養満点の「恵み」を与えます
・・・などなど



みんなと一緒に



藻場を守ろう!

海越しの立山連峰と周囲に藻場がある「唐島」

海中のながらもは
10m くらいまでにも

小魚たちのすみかにも

藻場の保全活動

ゴミを捨てない — 山や川をきれいにすることも保全活動につながります。

私たちは、「ながらも」や「わかめ」、「昆布」などの海藻はもちろん、豊富な魚介類からたくさんの「恵み」を受けています。氷見朝食研究会では、「海とろめし」を通して海藻をはじめ“海”を身近に感じていただき、地元資源の素晴らしさ、「藻場」の保全について少しでも意識し、活動につなげたいと考えています。