表題　フコイダンとフコダイン

# 見出し1　フコイダンとは

コンブやワカメ（一部位であるメカブを含む）、モズクなど褐藻類の粘質物に多く含まれる食物繊維である。

褐藻類（モズク、メカブ、コンブ、アカモク、ウミトラノオ等ホンダワラ類等）に多く含まれ、わかりやすい表現手段として海藻のネバネバ成分と表現されることが多い。アカモクに関する研究などから、生殖器に多いとの報告もある。

引用元：Wikipedia

## 見出し2　フコイダンの歴史

1913年、ウプサラ大学所属のスウェーデン人科学者 H・Z・キリン (H. Z. Kylin) によって発見され、ヒバマタ属の学名 genus Fucus にちなんで命名された。1970年代以降盛んに研究されるようになり、1996年の日本癌学会で制癌作用が報告[1][2]されてから健康食品として注目を浴びるようになった。

引用元：Wikipedia

## 見出し2　フコイダンの効能

効能として「肝機能を改善する」「血圧の上昇を抑える」「抗菌作用がある」「アレルギーを抑える」「コレステロールを下げる」「癌によい」など俗に言われる。 しかし現在のところ、科学的・臨床的なデータはまだ不足しており、例えば次のようなものの解明が待たれる。

引用元：Wikipedia

# 見出し1　フコダインとは

たまにフコダインという人がいるが、そんな呪文のようなロボットのようなよくわからないものは存在しない。

フコイダンがいつの間にか誤ってそう呼ばれるようになったのである。

## 見出し2　フコダインにも歴史はあるのか？

いや、だからそんな氷の呪文のような末尾にAが付くロボットのようなよくわからないものは存在しない。

フコダインなんて言うと、笑われちゃうゾ！