

マリン薬局『牡蛎』7回目シリーズ

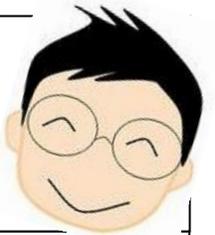
カキの栄養素その4『グリコーゲン』

グリコーゲンとは・・・、筋肉や肝臓に含まれ、動物性のデンプン多糖類の一種、動物の体内でエネルギーを一時的に保存しておくための物質。一番エネルギーに変換しやすい栄養素である糖質（ブドウ糖）がたくさんつながった構造になっています。日本語で「糖源」とも言われます。

人間のエネルギー源としてまず挙げられるのが、炭水化物と脂肪です。炭水化物はブドウ糖に、脂肪は脂肪酸に変えられて利用されますが、ブドウ糖は食後早い時間で利用でき、生み出す力も大きいのですが長続きはしない。これに対して脂肪はゆっくり効果をあらわし、長続きするのです。長時間の運動を考えた場合のスタミナという点ではグリコーゲンが重要な意味を持ててきます。と言うのは、脂肪が燃焼するためには、グリコーゲンが不可欠であるからです。脂肪が平均体重のおよそ20%であるのに対して、グリコーゲンは1%にも満たないため、どうしてもグリコーゲンの方が先になくなってしまいます。グリコーゲンがなくなれば、脂肪がいくら残っていてもエネルギー源にはなりません。いわゆる**スタミナ切れ**である。体内で必要以上にグリコーゲンを消費し枯渇した場合には、1日程度では回復せず、十分回復するまでには3日程度かかります。スポーツ選手で、大会直前まで通常のトレーニングを行ったり、休息を1日しか設けられないなどの調整だと、必然的にパフォーマンスが低下することになるのです。“スタミナ”という点では、グリコーゲンをいかに有効に使うかがカギとなってくるため、貯蔵庫である筋肉の量を増やすとか、持続的なトレーニングを続けることで、グリコーゲンを節約しながら使うなどの方法などがとられているようです。



こんにちは。マリン薬局の「カキ大臣」こと玉木光夫です。少しずつ、冬の足音が大きくなっているようですが、いかがお過ごしですか？冬はやはり鍋ですね！カキが食卓に登場する機会も多くなるシーズンを目前に、楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？



栄養菓子『グリコ』



グリコでおなじみの江崎グリコ。創業者は江崎利一（エザキリイチ）1882-1980、佐賀県生まれ。家が裕福でなかった利一は、小学校高等科を卒業するとすぐに家業である薬種業を手伝い始める。父の死とともに19歳で店を引き継ぎ、努力家で好奇心旺盛であった利一は、夜になり店を閉めると、中学の講義録や薬学、広告宣伝などの本を読みふけた。そんな折、有明海の沿岸で、漁師たちがカキの煮汁を捨てているのを見て「その煮汁にエネルギー代謝に重要なグリコーゲンが入っているのでは？」とひらめく。翌年、長男がチフスにかかり、医者もさじを投げるほどの状態だった所をグリコーゲンのエキスを与え、快復させたことで確信を深める。「息子の命を救ってくれたこのグリコーゲンを世の中の人に伝え、多くの子供たち健康に役立つものを作りたい」と。当時、全く新しいジャンルの“栄養菓子”であるグリコーゲン入りキャラメルを『グリコ』と命名、ここに『栄養菓子 グリコ』が誕生したのである。“このひと箱を多くの子供たちに広めたい”、その想いだけのために、江崎グリコは創業したのである！「1粒300メートル」というキャッチコピーは有名で、今に継がれる両手をあげたマークは、子供たちがかけっこで両手をあげてゴールする姿勢を見て、「これだ」と思い決まったそうです。

【江崎氏語録】

「大きな成功を収めるには、ニニンが四ではなく、ニニンが五にも六にもしなければならぬのである」