

マリン薬局『牡蠣』9回目シリーズ

皆さん、それぞれの思いで新たな年を迎え、正月三日を過ごされたことと思います。こんにちは。三津田店の玉木です。私はと言うと宮島へ初詣に行ってきました。一昨年までは、大晦日から元旦にかけて最終電車に乗って参拝に行っていたのですが、娘が生まれてからは、年が明けてからになったのです。3日でも非常に大勢の人で賑わっていました。一通りお参りした後、焼きガキに



日本酒をいただき、雰囲気十分に満喫して帰ってきました。三陸のカキが大きなダメージを受け心配していましたが、例年以上に島全体からカキのいい香りが漂い盛り上がっていたように思います。

それでは、2012年第1回目のシリーズ『牡蠣』をお送りしたいと思います。



生食用と加熱用

食卓に並ぶ事も多くなってきましたね。この時期、スーパーなどでは「生食用」と「加熱用」が陳列スペースの取り合いをしていますね。彼らの違いは鮮度ではなく「指定海域」「細菌数の違い」と言われています。海域に一定の数の雑菌数を超えると、とれたてでも「加熱用」として販売されるということです。



「生食用」は保険所が定める指定海域でとれたもので、またカキは内蔵ごと食べるため、生食用の規格基準は食品衛生法により「成分規格」「加工基準」「保存基準」などが細かく定められています。美味しさと安全性と意見は意見はいろいろあるかと思いますが、それぞれにあった調理法で季節の味覚を楽しみたいものですね。

カキの栄養素その6 カルシウム(Ca)

もともと火山の国である日本は、土壤にミネラルが少なく、更に台風や雨が多いため、ミネラルはあっという間に水に溶けだしてしまいます。つまり、諸外国に比べ、作物や水、家畜にもカルシウムの含有量が少ないのです。また、加工食品が巷に溢れ、食品添加物が乱用されるようになり、それらがカルシウムの吸収を妨げる要因になっています。

カルシウムは人体の中で最も多いミネラルで、体内におよそ体重の2%含まれ、そのうちの約99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液中や細胞に存在し、組織の安定をつかさどる重要な役割を果たしています。骨のカルシウム(貯蔵カルシウム)より残りの1%のカルシウム(機能カルシウム)が体にとってはより重要な役割を果たしているのです。日頃から積極的に取り入れる工夫が必要ですね。

【カルシウムの働き】

- ◆骨や歯をつくる
- ◆筋肉の収縮弛緩
- ◆イライラを鎮める
- ◆興奮や緊張の緩和
- ◆高血圧の予防
- ◆血液の凝固
- ◆動脈硬化の予防
- ◆ホルモンの分泌調整



マグネシウム(Mg)

エネルギーの血圧・体温の調整などの酵素反応に大きく関わっているミネラルで、関与している数は300以上にのぼると言われています。体内に存在する半分以上は骨を作る組織になります。カルシウムと密接な関係を持っており、それぞれが拮抗して働くことにより身体機能の維持・調整を行っています。そのため、この2つのミネラルは一定の比率で摂取することが必要で、理想的な比率はカルシウム2:マグネシウム1と言われています。日本食をよく食べる方であれば、摂取しやすいミネラルですが、栄養面においては何事もバランスよくということですね。

【マグネシウムを多く含む食材】

大豆製品・魚介類・海藻類・緑黄色野菜・ナッツ類