

# マリン薬局『牡蠣』シリーズ 10回目



こんにちは。自称マリン薬局「カキ大臣」こと三津田店の玉木光夫です。本当にお久しぶりです。マリン通信が創刊されたのが昨年5月、それと同時にこの「シリーズ牡蠣」もスタートしましたので、何回か間はあきましたが、この5月で2年目突入となるわけです。当初は試行錯誤の連続で、原稿の校正に多くの時間を割いたものです。伝えたい事はたくさんあるもののなかなかうまくまとまらず、それでも何とか続けることができました。本当に嬉しい限りです。それから、マリン薬局のホームページが新しくなったのですが、その中で過去の『シリーズ牡蠣』も閲覧できるようになりましたので、ひとつ見てみて下さいませ。それでは2年目最初のシリーズ牡蠣をお送りしたいと思います。

マリン薬局 検索



## 世界の牡蠣(韓国)

韓国の牡蠣生産量は平成21年度中国に次いで世界第2位です(日本は第3位)。日本の人口は韓国の約2.6倍もあるため、当然1人当たりの牡蠣消費量も韓国の方が多くなります。日本以上に牡蠣は身近な食材なのです。今やいろんな分野で大幅に輸出を伸ばし勢いのある国、お隣韓国、牡蠣もその一つになりつつあるのです。しかし以前までは牡蠣は高級品で一般的な食材ではなく、現在のように多くの家庭の食卓に並ぶようになったのはほんの10年くらい前からだそうです。日本と異なり小さい牡蠣が好まれるため、大半が大きくせず稚貝から1年半で出荷するそうです。キムチを漬ける1月が牡蠣の需要も一番多く、市場にもっとも多く出回るそうです。牡蠣の食べ方としては、日本同様むき身をそのまま食べるのですが、異なるのはタレが唐辛子、みそ、水飴、酢、キムチの素などをまぜたものという点です。また、牡蠣キムチの場合は痛みやすいので1週間ほどの間に食べきるそうです。私は韓国へは行ったことがありませんが、イメージするだけで非常に美味しそうな感じがしますね。



## カキの栄養素その7「主要ミネラル」

**リン(P)** 体内ではカルシウムに次いで多く存在します。体内のリンの約85%がカルシウムと結合し、リン酸カルシウムとして骨や歯を形成していることから、別名「骨のミネラル」とも呼ばれています。残りは筋肉、脳、神経などの様々な組織に含まれ、エネルギーを作り出す時に必須の役割をしています。魚類、牛乳・乳製品、大豆、肉類などに多く含まれます。

日本の栄養所要量(推奨量) 成人: 1,000mg (上限 3,000mg)

現在の食生活で一般的に不足することはなく、むしろ摂り過ぎの方が問題です。原因にはリンを多く含む食品添加物が加工食品や清涼飲料水など酸味に使用されていることが一つあげられます。リンとカルシウムのバランスは骨量や骨密度と密接に関係しているため、リンを摂り過ぎないようにすること、カルシウムの多い食品を意識することが大切です。



**硫黄(S)** 体の組織を作る働きをもったミネラルです。解毒作用や、酵素の活性化、多糖類を合成するのに役立ち、健康や髪、皮膚、爪のために不可欠です。ビタミンB群と一緒に働き、人体の基本的な代謝を助けます。たんぱく質の含まれた食品を摂ればまず不足することはないでしょう。

**塩素(Cl)** 成人の体内に約150g存在し、主に食塩として摂取されます。食塩に含まれる塩素は、たんぱく質の消化を助ける「ペプシン」という酵素を活性化します。胃の中のpH(ペーハー)値を最低に整えて殺菌し、消化に働く酵素の分泌を促進しています。塩素の場合、過剰に摂取しても汗や尿として排出されるので問題ありませんが、不足した場合、胃液の酸度が下がり、食欲不振や消化不良の引き金になることも。但し、一般には食塩として摂取しているため、不足することはまずありません。

