

マリン薬局『牡蠣』シリーズ



まだまだうだるような暑さが続きますね。その暑さを楽しみ、残り短い夏を満喫している三津田店の玉木です。こんにちは。いかがお過ごしですか？先日、宮島に行ってきました。まだお盆休みの方も多かったようで、非常に多くの人で賑わっていました。さすがに生牡蠣はないですが、焼き牡蠣を販売している店は数件あり、人気の高さからこの時期でも列ができておりました。

さて暑さの連続で食欲が落ちるこの時期こそ、少量でもバランスのとれた食事内容が重要になります。献立をちょっと工夫してみてもいかがでしょうか？



カキの栄養素その7「ミネラル」

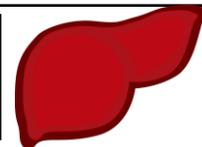
鉄(Fe) 全身に酸素を運搬する赤血球にはヘモグロビンという赤色素が含まれています。このヘモグロビンは酸素の受け渡しという重要な役割を果たしており、鉄はそのヘモグロビンの構成要素となっています。鉄には2つのタイプがあり、肉や魚などに含まれる**ヘム鉄**、野菜などに含まれる**非ヘム鉄**。吸収率は圧倒的にヘム鉄の方がよく、赤みの魚や肉類は摂取に有効です。非ヘム鉄はビタミンCにより吸収率が高まることが分かっており、野菜を摂る際は意識するとよいでしょう。成人男性や閉経後の女性が1日に必要とする鉄の量は**1mg**と言われており、鉄の吸収率が**10%前後**である事から、食事から10mg以上の鉄を摂らなければなりません。一般的に2000kcalあたりの食事には12mgの鉄が含まれていると言われますが、思春期・産前産後には



どうしても不足がちになってしまうようです。

【欠乏すると】鉄欠乏症貧血が起こる・動悸や息切れがし、すぐに疲れる・肌に赤みがなくなる・皮フがもろくなり、爪が変形する

【多く含まれる食品】牛レバー・豚レバー・鶏レバー・牛ヒレ肉・ホウレンソウ・ひじき・海苔・あさり・しじみ・きなこ・油あげ・納豆・プルーンなど



夏の牡蠣(岩牡蠣)

冬に流通する養殖の牡蠣(マガキ)とは種類が異なり、「夏牡蠣」または「岩牡蠣」と呼ばれ、岩にくっつく、岩のようだという事からそのように呼ばれているようです。マガキが秋から入荷し春に終了するのに対し、産卵期が長く味が落ちない岩牡蠣は春から秋口まで入荷、夏が旬の牡蠣です。マガキの寿命は平均4~5年に対し、岩牡蠣の場合は10年以上、長いものは20年以上、1kg近い重さのものもあるそうです。古くは食べる地域も限られていましたが、最近では産地も増え、養殖も行われ、一般的な水産物になりつつあります。味が濃厚なのが岩牡蠣の特徴ですが、食感はむしろ冬の牡蠣の方がなめらかな印象とのこと。私も機会があれば、夏の牡蠣をぜひ楽しんでみたいと思っています。

銅(Cu) 体内における銅は、大部分が肝臓にあり、残りは骨、筋肉、血液中に存在しています。鉄と同様に「血のミネラル」と呼ばれ、欠乏すると貧血の症状が起きます。銅は、ヘモグロビン生成に必要な鉄を利用しやすくするのに関係しています。その他、髪や皮膚の色を保つ、骨の形成を助けるなどの働きがあります。多くの食材に含まれており、日常の食生活で不足することはまずないでしょう。

【多く含まれる食品】牛レバー・豚レバー・牡蠣・ほたるいか・大豆・ココア・ごま