

マリン薬局『牡蠣』シリーズ 13回目

皆さん、こんにちは。三津田店の玉木です。日の出時刻が少しずつ早く、日の入りの時刻も少しずつ遅くなっておりますが、まだまだ寒さは本格的、そして牡蠣シーズン真っ只中、牡蠣を使った冬の料理を楽しんでいる方も多いのではないでしょうか。養殖やハウス栽培などで、「旬」という言葉や食卓を彩る料理に季節感が薄れたりしていませんか？四季を楽しむようにその季節に応じた食材を美味しくいただくよう少しでも気にしていきたいですね。



さて、そんな今が旬の牡蠣ですが、現在、広島市郷土資料館にて企画展『干潟の恵み～カキとノリの物語』が開催されています。先日広島に出た際に寄ることができました。広島湾やその周辺の干潟を利用した牡蠣や海苔の生産、広島が全国的に有名になった経緯や大阪で大きな活躍をしたかき船の歴史など、先人達の活躍ぶりとその当時の道具や写真などが多く展示してありました。こういう歴史的背景を知った上でもう少し牡蠣を楽しみたいと思います。皆さんも

機会があったらぜひどうぞ！

干潟の恵み ～カキとノリの物語～

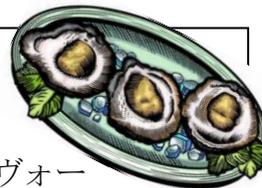
2013. 1. 19(土)～3. 24(日)
広島市郷土資料館
広島市南区宇品御幸2丁目6-20



【広島市郷土資料館】



カキの栄養素その8「ミネラル」



クロム(Cr) クロムの発見は、1979年フランスのヴォークランにより、シベリア産紅鉛鉱(クロム酸鉛)から発見。酸化状態により様々な色を呈する事から、ギリシャ語の色を意味する「chroma」にちなんで「クロム」と命名。クロムとは、糖質や脂質などエネルギー代謝に関係が深く、別名「代謝ミネラル」とも呼ばれています。成人の体内存在量は2mgで、必須ミネラルの中でも非常に微量、リンパ節、歯、肺などに多く存在しています。また、クロムは、血糖値をコントロールするインシュリンの働きを活性化するため、糖尿病の予防や、中性脂肪、コレステロール値を改善するのに役立ちます。

ちなみに金属としての利用は、光沢があり固く、耐食性があるため、クロムメッキとしての用途が大きいようです。

藻類、魚介類、肉類、卵黄に豊富に含まれており、日本人の通常の食事では不足することはないと言われています。

【多く含む食材】

1日の摂取量目安: 50μg～200μg

干しひじき、乾燥わかめ、まいわし、穴子、あさり、ベーコン、ボンレスハム など

マンガン(Mn) スウェーデンのカール・ヴェルヘルム・シェーレが、1774年に発見。一番有名な用途としては、電池の正極に使われること。人体においては必須元素の1つであり、骨の形成や代謝、消化を助ける働きがあります。また糖質・脂質・たん白質の代謝に役立ち、動脈硬化や老化を進行させる過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分です。動物性食品に少なく、植物性食品に多い栄養素ですが、色々な食品に含まれているため、通常の食生活をしていれば不足する心配はありません。体内の様々な補因子として、糖質や脂質の代謝の促進や骨格形成・性機能の維持に大きく関与する事からクロム同様「代謝ミネラル」と呼ばれています。



【多く含む食材】

青海苔、乾燥きくらげ、生姜(生)、干しエビ、しじみ など