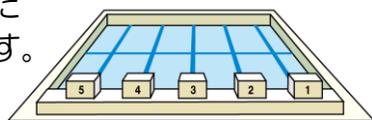
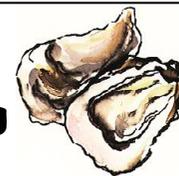




毎日、うだるような暑さと格闘しながらも、その日差しを楽しんでいる三津田店 カキ大臣の玉木です。毎年、夏になると休みのたびに海に出かけるのですが、6月に次女が生まれたこともあり、今年はそれも叶わず、もっぱら長女をプールに連れて行ってまいります。梅雨明けが早かったとはいえ、やはり夏は短いものです。しっかり満喫したいと思います。



# マリン薬局『牡蠣』<sup>15</sup>回目



## カキの栄養素その9「ミネラル」**Se** セレン (Se)

セレンとはセレニウムとも呼ばれ、1817年に発見された元素で、ギリシャ語の月 (selene) に因んで名づけられました。自然界に広く存在し、毒性の強い元素として知られていましたが、人体にとって必須の微量元素で、高い抗酸化作用があることで注目されています。身体の中で過酸化脂質を分解する抗酸化酵素の主成分であり、同じ抗酸化作用を持つビタミンEの働きを助ける、老化を防ぐなどの働きがあるとされています。日本人は魚や米を摂取するので、通常の食事では不足することはありません。むしろ、必要量と中毒量の差が非常に小さいため、サプリメントなどでの安易な摂取は要注意です。

### 【多く含む食材】

いわし、カツオ、イカ、牡蠣、ねぎ、にんにく、レバー、玄米、柿など

## 世界のカキ(オーストラリア)

日本から飛行機で約9時間半、オーストラリア最大の都市シドニーに到着。日本との時差は+1時間。気候は年中を通して快適、四季はあるが季節の変わり目はあまりなく、日による気温差が激しい。夏でもコートを着たり、冬でも泳いだりできる日があるという事です。日本同様、周囲を海に囲まれているオーストラリアは、魚介類の種類も多く、関連設備も充実しています。そして、ここシドニーにはフィッシュマーケットという日本の築地に次ぐ世界第2位の漁獲量を誇る魚市場があり、有名なのがオーストラリア原産の**シドニーロックオイスター!!** マガキに比べると少し小ぶり



で、稚貝から2年半~3年程かかって生育します。マガキはここではパシフィックオイスターと呼ばれていて、1年で生育します。味はと言うと、ちょっと塩辛く、香りが程よく残って、最後に舌に苦味が残り、もう1個食べたくなるこのこと。生で食べることが多いがベーコンにクリームチーズをのせオーブンで焼くというのも人気だそうです。僕はお目にかかったことがありませんが、機会があれば是非食べてみたいものです。

**モリブデン (Mo)** 別名「血のミネラル」とも呼ばれ、血液の生成に関わる栄養素です。鉄の利用を促進する酵素の主成分となり、血液を生成する働きを助けています。肝臓や腎臓に存在し、酵素の働きを促進することで、老廃物(尿酸)や糖質、脂質の代謝を助けています。

日本は、土壌に十分にモリブデンが含まれているので、通常の食生活を送っていれば、摂取量が不足することも、過剰になることもないようです。

また、モリブデンに銅を添加してできる合金は、ハイブリッドカーの電子基板に使用され、薄型テレビの液晶パネルにも用いられています。主にアメリカや中国で産出され、日本は輸入に頼っているのが実情です。

**Mo Mo**

### 【多く含む食材】

玄米、そば、大豆、納豆、牛レバー、ホウレン草、牛乳など