



皆さん、こんにちは。マリン通信カキ担当の玉木です。12月に入り気温は一気に下がりました。店頭ではカイロをまとめて購入される方や、寒さにより体調を崩した方が多く見られるようになりました。またインフルエンザ関連のニュースも多くなり、ますます注意が必要です。さて、10月末の新聞だったと記憶していますが、「広島カキ採苗が不調 2年後激減か」という大きな見出しで記事が掲載されていました。この夏の日照不足が大きな原因のようで、カキの幼生がうまくホタテの貝殻に付着していないということです。牡蠣の養殖は平均2年、この状態では、出荷量は例年の1割～2割になるのではないかと懸念されています。餌となる植物プランクトンがより多い沿岸地域に養殖場所を移動するか、2年かかる期間を1年、もしくは3年という具合に調整し、出荷するなど、対策で頭を悩まされているという内容でした。少し心配な情報を思い出しながら、先日美味しく牡蠣をいただきました。本当に海の恵みに感謝です。

マリン薬局 
 シリーズ
 『牡蠣』
 第20回

現代人とミネラル 知らぬ間にミネラルを奪う「ストレス」

栄養の欠乏が起こる最大の原因は食生活にあります。実はストレス自体も体内のミネラルをどんどん減らしているのです。さらに、たったひとつのミネラルが欠乏しただけで、ストレスに対する抵抗力が弱まり、病気になってしまうというデータもあります。ストレスがかかると、カラダはあらゆる栄養素を動員して闘いを始めます。特に精神的なものや化学物質の進入には、ミネラルやビタミンが主な戦闘員となるため、カラダにとって被害は甚大です。これが、慢性的に繰り返されると、たちまちミネラル欠乏状態になり、さらにストレスの弊害を増長するという悪循環に陥ってしまうのです。これが最近よく言われている「ストレスに弱い人は、ミネラルの欠乏を疑え」という言葉の由縁です。



言い換えれば、ストレスに負けない心身をつくるには、ミネラルをバランスよく毎日摂取し続けることが不可欠なのです。

『ワンポイントコラム』

酸っぱいものが欲しくなったら、 亜鉛不足の危険サイン

ドラマなどで、女性が妊娠したとき、酸っぱいモノを美味しく食べるシーンをよく見かけますが、実はこれこそが亜鉛不足の典型なのだとか。

妊娠すると胎児の成長のために、新陳代謝が非常に高まります。この活発な新陳代謝を支えているのが、亜鉛を含む酵素。妊娠中の女性は、細胞分裂の盛んな胎児に大量の亜鉛が奪われ、さらに妊娠という特殊な状態がストレスとなり、亜鉛が極端に不足するのです。酸っぱいものに含まれる有機酸が多くあると、亜鉛をはじめとしたミネラルが溶け込みやすくなり、吸収を助けてくれるのです。酸味が恋しくなった時は、ミネラル不足の注意信号と言えるのです。