



皆さん、こんにちは。マリン通信カキ担当の玉木です。この原稿が皆様のご自宅に届く頃には、広島県も梅雨入りしているのではないのでしょうか？そんな事を思いながらパソコンにむかっています。急な気温上昇に体が対応しきれず、『熱中症』で救急搬送といったニュースも多くなってきました。しっかりとした体調管理と水分・ミネラル補給、そして身体の変調には素早く対応していかなければなりませんね。それではシリーズ『牡蠣』の第22回目をお送りいたします。



マリン薬局 第22回 シリーズ 『牡蠣』

一万年前から食べられてきた 「元祖・健康食品」



ミネラルやビタミンが発見されるずっと以前から、人類に栄養食品として人気があった食べ物があります。そのひとつが「牡蠣」でした。古くは歴史の教科書の初めにも出てくる「貝塚」。ここで、一番多く発見されたのが牡蠣の殻でした。つまり、人類は一万年以上も前から牡蠣を食べ続けているのです。さらに歴史をひも解くと、牡蠣のエピソードは続々と登場します。

西洋では、牡蠣欲しさにイギリス遠征を企てたと言われるジュリアスシーザーをはじめ、戦場でも牡蠣を食べ続けたナポレオン一世、一度に百個以上の牡蠣をたらいあげていた文豪バルザックなど、歴史上の人物と牡蠣の逸話がたくさんあります。東洋でも、釈迦の時代から栄養素として食べられた記録がある牡蠣のスープ、古代中国ではカラダによい調味料であったオイスターソースなど、すでに健康食品としての地位を確立していたようです。戦国の武将、武田信玄や儒学者の頼山陽など、日本でも牡蠣ファンはたくさん知られており、歴史上で見ても、牡蠣はいわば天然の健康食品の元祖ともいえるのです。



ミネラルとビタミン

栄養素の二大グループとして君臨するミネラルとビタミン。この両者の最大の違いは、ビタミンが炭素、水素、酸素、窒素を含む有機化合物であるのに対し、ミネラルはひとつの無機成分であるというところ。中学校で習った元素記号が出てきたり、思わず懐かしいと思う人もいるのでは・・・。

さて、外見も性格も違う両者ですが、実はカラダの中に入ると、お互いに協力しながら生体の機能を維持しているのです。

例えば、鉄欠乏性貧血になった場合、不足している鉄さえ補充すればいいという訳ではありません。貧血の予防・治療には、鉄の他にビタミンB6、B12、葉酸、ビタミンCといったビタミンが欠かせないのです。

また、骨をつくるとされるカルシウムも同じこと。ビタミンD、ビタミンKがなければ骨の生成はスムーズにはいきません。

ビタミンとミネラルをバランスよく摂取し、一緒に働ける環境を整えてこそ、私たちの健康が維持されるのです。くれぐれもえこひいき(偏食)は避けるようにしましょう。