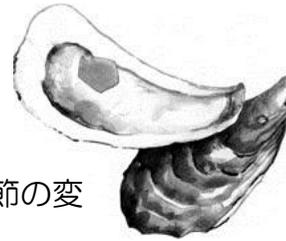




皆さん、こんにちは。マリン通信カキ担当の玉木です。今年の夏は冷夏ではないかと予想されていましたが、実際には連続真夏日を更新するほど全国暑い夏だったのではないかと思います。ところが、8月終わりに台風が西日本を直撃してからは一気に気温も下がりました。残暑という言葉を使うこともなく、その急な気温差で明らかに「風邪」の症状で相談に来られる方が増えているようです。季節の変わりめに、しっかりとした体調管理を心掛けていきましょう。



# マリン薬局 第23回 シリーズ 『牡蠣』

## 海の栄養をバランスよく ためこんだ牡蠣



はるか昔から人類の栄養源として食べられてきた

「牡蠣」。その豊富な栄養から「**海のミルク**」「**海の牛肉**」とも呼ばれてきました。とはいえ、乳製品や肉類に比べ脂肪分は少なく、食べ過ぎても肥満や生活習慣病を招くどころか、逆に老化や病気を防ぐ特攻成分がたくさん含まれているのです。

牡蠣には、約20種類のアミノ酸、10種類以上のビタミン、そして脚光を浴びている20種類以上のミネラル、血液中の余分なコレステロールを取り除く働きのある不飽和脂肪酸、カラダの貯蔵エネルギーとなって疲労回復を促すグリコーゲンなどがバランスよく豊富に含まれています。

## （アミノ酸）

牡蠣には、体内では合成できないアミノ酸である必須アミノ酸のすべてが含まれています。特に、血栓の予防、高コレステロール、高血圧の解消、心筋梗塞の予防効果のある成分として注目されるタウリンをたくさん含んでいます。

### （牡蠣に含まれる主なアミノ酸）

- アルギニン ●リジン ●ヒスチジン
- フェニールアラニン ●チロシン
- ロイシン ●イソロイシン ●メチオニン
- バリン ●アラニン ●グリシン
- ブロリン ●グルタミン酸 ●セリン
- スレオニン ●アスパラギン酸
- トリプトファン ●シスチン

## （ミネラル）

牡蠣の栄養素で特筆すべきは、亜鉛、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、リン、銅、ヨード、セレンなど、多彩な峰らウがバランスよく豊富に含まれている点です。特に、亜鉛はあらゆる食品の中でトップの含有率を誇っています。

### （牡蠣に含まれる主なミネラル）

- 亜鉛 ●ナトリウム ●カリウム ●カルシウム
- マグネシウム ●鉄 ●マンガン ●銅 ●セレン
- クロム ●リチウム ●コバルト ●ヨード
- バナジウム ●硫黄 ●モリブデン

## （ビタミン）

目や肝臓の働きを活発にするビタミンA、貧血を予防するビタミンB6、肝機能の改善やボケ防止に効果があるビタミンB12など、多くのビタミンがバランスよく含まれて居ます。

### （牡蠣に含まれる主なビタミン）

- ビタミンA ●ビタミンB1 ●ビタミンB2
- ビタミンB6 ●ビタミンB12 ●ビタミンC
- コリン ●イノシトール ●ビオチン ●葉酸