



皆さん、今年も残りわずかとなりました。年を重ねるたびに、1年が早く感じられ、気づけば、年明けまでもう少しというところ。こうしてひそかにお届けしているマリ通信の中にシリーズ「牡蠣」を入れ始めて今回で24回目となります。本当にありがとうございました。同時に、牡蠣の美味しいシーズンへと突入です。栄養バランスのよい牡蠣を旬の時期に美味しくいただくのを楽しみにしています。『シリーズ牡蠣』を来年もどうぞよろしくお願い致します。



マリ**ン**薬局 第24回  
シリーズ  
『牡蠣』

## 肝臓の悩み



大切な話によく出てくる「**かんじんかなめ**」という言葉。漢字で「**肝心要**」とか「**肝腎要**」と書きますが、この言葉が示す通り、肝臓と心臓、あるいは腎臓は、カラダにとって重要な役割を担っています。

特に肝臓の働きは複雑で、カラダに必要な栄養素の分解や合成、侵入してきた毒性物質の解毒など、およそ**600種類**の働きをしてくれています。人工の心臓はありますが、人工の肝臓をつくらうとすると、現代の科学をもってしても巨大なビル二つ分の化学工場が必要なのです。しかも、肝臓は実に働き者で、少々のトラブルが起こっても、カラダに気付かれないよう働き続けます。つまり、症状が出たときは、かなり悪くなっているというサイン。これが肝臓病の怖さでもあります。

肝臓の中では、それぞれの働きに応じて、たくさんの酵素が忙しく働き回っています。その数は膨大で、ひとつの細胞を活性化するために、5000~6000の酵素が関わっていると言われていています。この酵素をつくったり、正しくコントロールしたりと、酵素の働きの「要」になっているのが「**ミネラル**」なのです。つまり、ミネラルが不足すると、酵素の働きはにぶり、肝臓のさまざまな機能が低下してしまうのです。

## 『ワンポイントコラム』

### キれる若者、精子減少は「亜鉛」のしわざ!?

ストレスがかかるとそれに対抗し、緊張や不安をやわらげ脳を守る働きがあるメタロチオネインというタンパク質が作られます。この物質の合成には亜鉛が不可欠で、亜鉛が欠乏して合成がうまくいかない場合は、ストレス過敏になり、精神的不安定に陥ると言われています。

「キれる」若者の増加に対して、亜鉛の積極的な補給が解決の糸口になるのでは、という学説もあるほど。

さらに現代人に多い精子の減少も、亜鉛との関係が取り沙汰されています。1回の射精で平均4億1000万の精子を放出する男性に、亜鉛の少ない食生活を送ってもらったところ、1ヵ月で精子数が5400万個まで減少。その後、亜鉛の摂取量を正常に戻したら1ヵ月後には元の量まで回復したという研究が発表されています。

また、アメリカでは、亜鉛をインポテンツの治療に汎用し、大きな成果をあげているとか。いずれの場合も、気になる方は早めに牡蠣などで亜鉛を補給することをおすすめします。