



皆さん、こんにちは。2016年も残すところあとわずかとなりました。シリーズでお送りしている『牡蠣』も今年最後の28回目となりました。本格的な牡蠣シーズンに突入し、旬の食材としてあちこちで目にするようになりました。残念ながら我が家ではまだですが、年内には一度美味しくいただくかと計画しています。街はクリスマスや年越しの準備などで普段と違う賑わいを見せています。くれぐれも風邪など引かぬよう体調管理に充分気を付け、よい新年をお迎え下さいませ。

マリン薬局 第28回
シリーズ
『牡蠣』

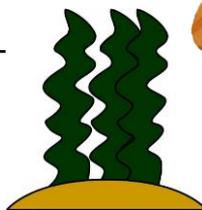
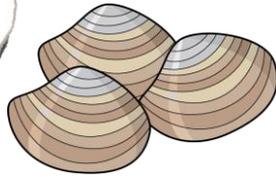
ONE-POINT COLUMN

ワンポイントコラム

有機亜鉛と無機亜鉛

亜鉛には、牡蠣をはじめとした食べ物に含まれている生きた亜鉛（**有機亜鉛**）と、人工的につくられる炭酸亜鉛や硫酸亜鉛（**無機亜鉛**）の2種類があります。無機亜鉛は胃の中で急激にイオン化し、高濃度の亜鉛イオンが血中に吸収され、一時的に血中ミネラルバランスを崩してしまう可能性があります。一方、有機亜鉛は、アミノ酸（分子量100前後）、ペプチド（分子量1000前後）、タンパク質（分子量1500以上）のそれぞれのカタチで結合しているので、段階的に吸収され、血中の亜鉛濃度を一定に保つことができます。これによって、必要量だけが供給されることになり、過剰障害など副作用の心配もなくなります。

例えば、鉄分を補給したい時は、牡蠣やレバー、ほうれん草をたくさん食べますが、鉄やクギをなめても同じ効果があるとは言えません。理屈はこれと同じこと。同じ亜鉛でもそれが有機か無機かで、雲泥の差があるのです。



●有機亜鉛を多く含む食品

- カキ・・・・・・・・40,000ug
- シジミ・・・・・・・・2,100ug
- アジ・・・・・・・・610ug
- 乾燥シイタケ・・・3,100ug
- ソバ・・・・・・・・2,800ug

- サザエ・・・・・・・・2,200ug
- アサリ・・・・・・・・1,300ug
- 乾燥昆布・・・・・・・・910ug
- アーモンド・・・4,800ug
- 精米・・・・・・・・1,500ug