



皆さん、こんにちは。店頭では夏の商品から衣替え商品へ、そして冬物の入浴剤、カイロなどと売場が変わりつつあります。朝晩の冷えこみと日中の気温差に体が対応できなく調子を崩す方もおられます。調子を崩してもすぐに元の元気な状態に戻れること、これを健康な状態だとも言います。1年に何度もカゼをひく人もいれば何年もかかっていない人もいます。強い身体作りを応援します。何かあればお気軽にご相談下さいませ。

マリン薬局 第38回 シリーズ 『牡蠣』



今、注目される牡蠣の栄養成分

牡蠣の栄養成分の中で近年特に注目を集めているのが、生体の健康維持に欠かすことのできない各種**微量ミネラル**の存在です。わたしたちの体には、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのかなり多く含まれるミネラル類と共に、1日の摂取量はごくわずかで、しかも体内にも微量にしか存在しないミネラル類があります。こうした微量ミネラルには**鉄、銅、亜鉛、マンガン、セレンウム、コバルト、リチウム、ヨード**などがあげられます。貧血の改善には、鉄の他に銅や亜鉛の協力が必要です。牡蠣は、抗貧血食の代表としてあげられますが、こうした微量ミネラルの存在にも負うところが大きいと考えられます。老化が、なぜ進行するかという説にはいろいろありますが、その一つは、体内の酸化がすすむためと考えられています。牡蠣の中には、銅、亜鉛、セレンウムなどのようからだの酸化を防ぐミネラルが各種含まれるところから、老化の進行を抑えたり、ガンを予防する食品としても注目されています。牡蠣の微量ミネラルの中でも、特に含有量が多く、しかも現代人の不足が指摘されているのが**亜鉛**です。この亜鉛は、**SEXミネラル、毛髪ミネラル**などさまざまな呼び名がありますが、体内では実に幅広い重要な役割をしているミネラルです。亜鉛が不足すると、SEXが弱くなったり、肌のトラブルが発生しやすくなったり、いろいろな病気にもかかりやすくなることが知られています。亜鉛不足との関係が深い障害には、発育不全、糖尿病、精力減退、動脈硬化、関節リウマチ、白血病、ガン、味覚異常、ビタミンA代謝障害、知能低下などさまざまなものがあります。現代人の亜鉛不足が指摘され始めて久しくなりますが、精白した食品や加工食品を多食したり、ストレスの多い生活をしていることが、大きな原因といえます。また、アルコールや化学合成品（添加物や医薬品）を多用している場合も、亜鉛の尿中への排泄量が増加することが知られています。牡蠣は牛乳や卵と並ぶ完全食品のひとつにあげられますが、微量栄養素（ビタミン・ミネラル）をまんべんなく備えている点では、どの食品よりも優秀なのだと考えられます。