

元気ニュース

Genki News

Vol.5

2008.4月発行

「牡蠣」とは、ウグイスガイ目イタボガキ科に属する二枚貝の総称で、主に食用とされるのは、真牡蠣や岩牡蠣など大型の種類です。豊富な栄養をバランスよく含む「海のミルク」とも呼ばれています。「牡蠣」の旬が冬だといわれるのは、寒さによって冷やされた海水中に「牡蠣」の餌となるプランクトンが大量発生するため、それをたっぷりと吸収した冬の「牡蠣」は身が太って美味しくなり、さらに栄養もたっぷり

カラダの「ため」になる「牡蠣」の栄養主成分！

り含んでいるからです。「牡蠣」は縄文時代ごろから食用とされ、室町時代ごろには養殖も行われるようになったようです。日本ではもちろん、世界的にも広く食用とされ、一般的に魚介類の生食を嫌う欧米でも、「牡蠣」は例外的に生食文化が発達した食材です。特に生牡蠣はフランス料理の定番オードブルとなっています。



タウリン

- 胆汁の分泌を促し、脂肪の消化を助ける
- 肝臓の解毒作用を強化する
- ビリルビンの排泄を促進し、肝細胞の障害を改善する
- 糖尿病や高血圧の予防・改善
- アルコール障害の改善
- 疲労回復を促す

亜鉛

- 肝臓でのアルコール分解を助ける
- 肝臓の解毒作用を強化する
- カルシウムの吸収促進
- 味覚・嗅覚を正常に保つ
- コレステロールの沈着を減らす
- 性機能を高める

「牡蠣」に含まれる栄養素はこんなにいっぱい！

牡蠣の主な栄養素

「牡蠣」は、ミネラル、ビタミン、アミノ酸などをバランスよく含む総合栄養食品で、なかでも亜鉛の量はダントツ！亜鉛をはじめとする14種類のミネラルやビタミンB12をはじめとする8種類のビタミン、タウリンをはじめとする19種類のアミノ酸、グリコーゲンバランスよく豊富に含む、現代人にとって生命活動の維持に欠かせない栄養がたっぷりのすばらしい食品なのです。

グリコーゲン

- 活動エネルギーの源
- 美肌作用
- 疲労回復を促す
- 持久力をつける

アミノ酸

- 体内で「酵素」の原料となる
- 肝臓では代謝酵素となり、肝臓のいろいろな働きを助ける
- 疲労回復 ●免疫力強化
- ダイエット
- 美肌作用

次のページからは牡蠣の効能・効果について詳しくご紹介します！

牡蠣の加熱調理用と生食用はどう違うの？

市販されているパックの牡蠣には「加熱調理用」と「生食用」があります。この違いを「鮮度の違い」と思っている方が多いようですが、実は、鮮度は全く同じで処理工程の違いなのです。それぞれ用途に合わせて使い分けましょう。

牡蠣を使った簡単レシピ

【材料】(1人分)

- 牡蠣 …… 3個
 - 米 …… 1/2カップ
 - ごぼう …… 20g
 - 昆布 …… 1cm
 - しょうが …… 5g
- 調味料
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
 - 塩 …… 少々
 - 酒 …… 小さじ1/2
 - 水 …… 90ml
 - しょうがのしぼり汁 …… 少々



ごぼうの風味でさらに味わい深く召し上がれます！

牡蠣ごはん

カロリー:360kcal 塩分:2.2g

【作り方】

- ①牡蠣は塩水で振り洗いした後、真水ですすぎ水気をふき取ります。
- ②米は炊く30分程度前にといでざるに上げ、水気を切っておきます。ごぼうはささがきにして酢水につけ、流水で洗い、ざるにあけておきます。



- ③炊飯器に水、しょうがのしぼり汁、ごぼうと調味料と昆布を入れ、スイッチを入れます。炊飯器から湯気が上がり吹いてきたら、すばやく蓋を開けて牡蠣をのせ、蓋をして炊き上げます。
- ④炊き上がった茶碗に盛り、千切りにしたしょうがをのせ出来上がり。

知って得する健康まめ知識

一般的にはあまり知られていませんが、健康を応援する栄養素として最近注目されている「酵母エキス」と、古くから漢方薬などにも用いられてきた「野葡萄」の効果や効能についてご紹介します。

まめ知識 酵母エキス (トルラ酵母エキス)



解毒作用

喫煙、飲酒、食品添加物、農薬、大気、水などに含まれる有害な物質を体外へ排出する働きを助けます。



活性酸素の除去

美肌効果

グルタチオンはメラニンの生成に関与する酵素チロシナーゼの活性化を防ぎます。



まめ知識 野葡萄 (ノブドウ)



症状の緩和

リュウマチなどの神経痛や関節炎の症状を緩和します。



洗眼

根を煎じて洗眼すると目の充血をおさえることができます。



酵母とは、果実の表面や土壌など、自然界に幅広く存在する菌のことで、近年では世界各国で天然の調味料や栄養補助食品としても利用されています。「トルラ酵母エキス」は、3種類のアミノ酸からなるグルタチオンを高含有させたもので、体内の細胞を酸化から守ってくれる抗酸化物質です。健康食品としても注目を集めているだけでなく、最近では美肌効果が認められ、シミ対策用の医薬品にも配合されています。

野葡萄は古くから漢方薬として役立てられてきました。各種ガン、肝臓病、リュウマチ、ゼンソクなどに効果の高い高分子多糖類を含んでいて、最近では内服によって効果が注目されています。中国では抗ガン作用のほかに、黄疸、肝炎、肺結核、骨髄炎、乳腺炎、リンパ腺炎、中耳炎、排尿痛、打撲傷、骨折、肩凝り、腰痛、神経痛、かすみ目、前立腺肥大、不整脈、口内炎、農夫症、湿疹、糖尿病、水虫などにも使われ、効果があったことが報告されています。

グリコーゲン

糖質からなる炭水化物の一種で、筋肉や肝臓に蓄えられ即効性の高い活動エネルギーとなる。脳や神経系では唯一のエネルギー源。魚肉や二枚貝に多く含まれ、中でも牡蠣には多く含有されている。

活力源
(エネルギー)

グリコーゲン

筋肉・骨の形成

体力貯蔵



↓グリコーゲンのはたらき

- 糖質を摂取すると、グリコーゲンとして体内に貯蔵され、その蓄積量は体力に比例する。
- 必要なときに血糖として全身にエネルギーを供給し、病気に対する抵抗力や治癒力となる。
- 筋肉・骨などとなってからだを構成したり、体温を維持する。



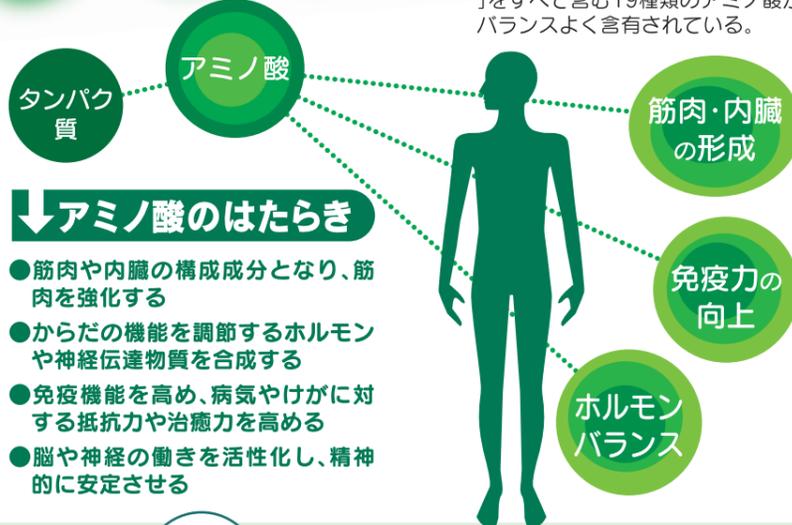
グリコーゲンが不足すると…

グリコーゲンが不足すると、集中力が欠如する、運動が持続できなくなるなどの症状が出ます。肝臓に蓄えられるグリコーゲンは、脳に送られ、脳の働き之源となるブドウ糖の量を一定に保つ働きをしているため、ブドウ糖が不足すると、脳が働けなくなってしまいます。すると集中力が欠けるだけでなく、筋肉の動きの指令にも影響が生じるのです。

からだにうれしい栄養成分が満載!!

アミノ酸

食べ物から摂取されたタンパク質が体内で消化されてアミノ酸となる。筋肉や血液などを作る働きがあり、人体の約30%を構成する。牡蠣には、体内では合成できず食べ物から摂取するしかない「必須アミノ酸」をすべて含む19種類のアミノ酸がバランスよく含有されている。



↓アミノ酸のはたらき

- 筋肉や内臓の構成成分となり、筋肉を強化する
- からだの機能を調節するホルモンや神経伝達物質を合成する
- 免疫機能を高め、病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める
- 脳や神経の動きを活性化し、精神的に安定させる



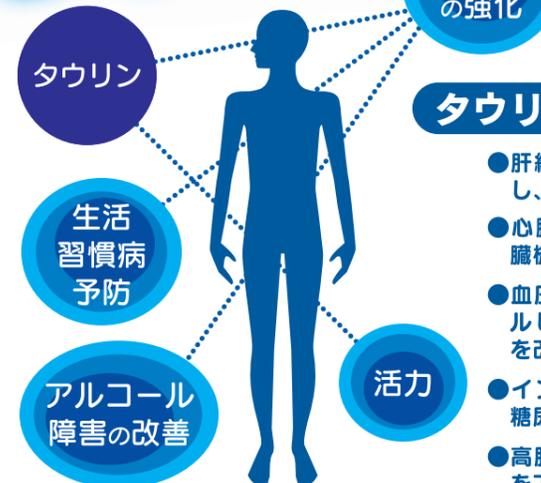
アミノ酸が不足すると…

栄養が偏った食事や、過度な食事制限はアミノ酸の不足や様々な不調を引き起こします。また、激しい運動をした時などには、特定のアミノ酸がエネルギーとして消費されるので体の構成バランスを崩すこともあります。アミノ酸の不足でバランスを崩すと、疲れが取れない、髪やお肌が荒れる…などの症状を引き起こします。

牡蠣のすぐれた効能・効果

タウリン

硫黄を含む含硫アミノ酸の一種。人体のあらゆる部分に広く分布し、心臓機能・肝機能の強化や生活習慣病、動脈硬化の予防など、多くの優れた働きをする。牡蠣やハマグリなどの二枚貝に多く含まれる。



タウリンのはたらき↓

- 肝細胞を過酸化脂質から保護し、肝機能を強化する
- 心臓の正常な動きを支え、心臓機能を強化する
- 血圧上昇を適度にコントロールし、塩分過多による高血圧を改善する
- インスリンの分泌を促進し、糖尿病を予防する
- 高脂血症中のコレステロールを下げ、動脈硬化を予防する

タウリンが不足すると…

タウリンは1日3000mg~6000mgの摂取が必要とされていますが、1日の食事から摂取できる量は平均わずか50mg、多い人でも250mgしかないといわれています。タウリンが不足すると、高血圧、糖尿病など、生活習慣病になる可能性を高めます。また、心臓・肝臓の機能が低下しやすくなり、動脈硬化の進行を早める可能性もあります。



他にもこんなに! 亜鉛のパワー!

- 鉄欠乏性貧血を予防
- 更年期障害の改善
- つややかな髪を保つ
- 免疫力の向上
- 生殖機能を活性
- 味覚を正常に保つ
- 肝臓・すい臓をサポート
- お肌の健康促進
- イライラを解消

タンパク質を分解する

食事から摂取したタンパク質は、そのまま骨や筋肉になるわけではありません。骨や、筋肉、臓器などの組織として形成されるには酵素の力が必要不可欠。酵素が一つのタンパク質に働きかけて、体内での化学変化を媒介するのです。そして、その酵素の核となって動くのが亜鉛であり、酵素をサポートして、体内の化学変化がスムーズに行われるように手助けをします。

タンパク質を合成する

亜鉛は、分解だけでなく、合成においても重要な役割を担っています。人間の体内には約60兆もの細胞があり、脳以外のすべての細胞は、1秒間に数十万個というすごいペースで新しい細胞に生まれかわり続けています。生まれ変わる細胞は、必ず、同じ働きをする細胞となって生まれ変わります。昨日は内臓の中にいた細胞が明日は骨に生まれ変わる、ということはありません。これは、60兆の細胞一つ一つの中にDNAが存在し、新しい細胞が迷子にならないように細胞の設計図がついているからで、亜鉛がこのDNAという設計図にそって、分解された細胞に前と同じように合成されるよう、指示を出しているからなのです。

亜鉛の役割とは?

亜鉛は人間の生命活動に欠かせない必須ミネラルのひとつで、体内での様々な働きをスムーズにするサポート役です。多くは血液中に存在し、新しい細胞をつかって骨などの成長を助けるほか、酵素の活性化や創傷の治癒などにも深く関わっています。



「牡蠣」には亜鉛がたっぷり!

海中から取り込んだ栄養素を濃縮して溜め込む性質をもつ牡蠣。その豊富な栄養素の中でも特に多く含まれる亜鉛は、100g中に約13mgと、他の2枚貝と比べても、なんと10倍以上の量を濃縮して保有しているのです。また、ウナギやホタテなどの食品と比較しても高い含有量を誇っています。

食品	含有量 (mg)
牡蠣(生身) 70g	9.24
和牛もも肉 90g	3.60
うなぎ 100g	2.70
ほたて貝(70g)	1.89
納豆 50g	1.00

科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より

加工食品による亜鉛の欠乏

加工食品に使われるポリリン酸ナトリウムには亜鉛を体外に排出する作用があり、フィチン酸は、亜鉛の吸収を妨げる作用があります。このため、加工食品を利用する若い世代は亜鉛の欠乏症の可能性が高いといわれています。ポリリン酸ナトリウムは、食品添加物。弾力を増し、舌触りを良くするための添加物。かまぼこや清涼飲料水などによく使われている。フィチン酸は、変色や変質を防止するために添加される天然物質。漬物やパン、醤油等にも含まれる。(玄米にも含まれます。)

亜鉛の働きと必要摂取量

日本では、厚生労働省によって亜鉛の必要量は成人男性12mg、成人女性9mgと定められています。しかし実際には、一般的な食事から1日12mgの亜鉛を摂ったとしても、その性質によって、大半は体外に排出されてしまいます。4分の1の3mgが体内に吸収されればよい方です。