

# ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 43 2014.1

U E N O  
dispensing pharmacy



明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひ申し上げます



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康づくりをサポートしてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



## シジミで年末年始の疲労を回復!

～年末年始の食習慣の乱れを整えましょう!～



### 疲労回復にオルニチン



年末から年明けの時期は、繁忙期の上についつい食べ過ぎ飲み過ぎてしまい日常の生活リズムが崩れがちになります。疲れが抜けず、体調が優れないことが多いのもこの時期の特徴です。せっかくの一年の始まりなのに既に疲れていてしまっただけでは良いスタートも切れません。そこで今回は、この時期ならではの疲れをサポートするオルニチンを多く含むシジミについて一緒に勉強して、年末年始の食習慣の乱れを整えて、元気な体で一年を始めていきましょう!!

### 肝臓も体もお疲れ気味

何かと忙しい年末年始。この時期は毎年疲れが取れにくいと感じる人もいますが、その原因のひとつに、飲み過ぎ・食べ過ぎなどの食習慣の乱れが挙げられます。肝臓が酷使され、肝機能が低下してしまうために、疲労感を感じ易くなります。肝臓の機能には、主に代謝機能・解毒機能・胆汁生成の3つがあります。もし肝機能が低下し、代謝機能がきちんと働かないと、エネルギー不足となり、体がだるくなったり疲れやすくなります。胆汁分泌が低下すると脂肪が消化吸収されにくく下痢などの不調が起きることもあります。また肝臓の解毒機能は、アルコールや薬物、アンモニアなどを毒性の少ない物質に変えて体外に排出しますが、肝機能が低下すると、有害成分の分解がス



スムーズに行われなくなり、二日酔いが残ってしまうこともあります。肝臓を弱める原因は、飲み過ぎ食べ過ぎだけではなく、睡眠不足などの生活習慣の乱れ、疲労、過度なストレスなどによることもあります。また肝臓は他の臓器とも密接に連携して機能するため、体全体の疲労や不調につながってしまうこともあります。そこで最近注目されている、肝機能改善に役立つオルニチンという成分と、オルニチンを多く含むシジミについて見ていきましょう。



## 肝臓の薬「シジミ」

オルニチンは、疲労の元となるアンモニアの解毒を促進させて、肝機能を高めることで、肝臓のエネルギー産生が改善され、全身の疲労も解消できると考えられています。シジミやヒラメ、エノキダケなどに含まれていますが、他の食品にはあまり含まれず、摂取するのは難しいアミノ酸です。特にシジミにはオルニチンが多く含まれています。



シジミは、古くから肝臓の薬とされ、黄疸やむくみ、二日酔いを改善するといわれ、民間療法でもシジミ汁が効くと伝えられてきました。「オルニチン」という言葉は知らなくとも、昔の人たちは経験的に、シジミに有効成分が含まれていると理解していたのでしょね。シジミを冷凍する前後のオルニチン量の変化を調べる実験では、-4℃が冷凍処理のベスト温度で、冷凍後の含有遊離オルニチン量は、冷凍前の8倍にもなります。台湾や韓国では、昔から旨味が増えることから食べる前に凍らせるという習慣があるそうで、先人の知恵には脱帽するばかりです。シジミには、オルニチンの他に、胆汁の排泄を促すタウリン、肝臓機能を活発化させるビタミンB12、メチオニン、コハク酸などが含まれています。他にも鉄分やカルシウム、亜鉛などのミネラルも豊富です。

食品100g中に含まれるオルニチン量

食品名	オルニチン量	食品100g目安
シジミ	10.7~15.3mg	約35個
キハダマグロ	1.9~7.2mg	刺身7~10切れ
ヒラメ	0.6~4.2mg	約1切れ
パン	0.4mg	食パン1.5枚

シジミは、古くから肝臓の薬とされ、黄疸やむくみ、二日酔いを改善するといわれ、民間療法でもシジミ汁が効くと伝えられてきました。「オルニチン」という言葉は知らなくとも、昔の人たちは経験的に、シジミに有効成分が含まれていると理解していたのでしょね。

シジミを冷凍する前後のオルニチン量の変化を調べる実験では、-4℃が冷凍処理のベスト温度で、冷凍後の含有遊離オルニチン



## 旬の寒シジミで、上手に肝臓をサポート



シジミは夏が旬と思いがちですが、それは「土用シジミ」(ヤマトシジミ)と呼ばれるもので、夏ばて解消に役立ちます。けれども「寒シジミ」(セタシジミ)と呼ばれる1月から春まで獲れるシジミも、寒さに耐えるために栄養をたっぷり蓄えています。収穫量は多くありませんが、寒シジミを見かけたら、おいしく、さらにこの時期の疲労回復に役立つ旬の恵みとしていただきたいものです。シジミは身が小さいので食べずに汁だけ飲む人もいますが、やはり無駄なくいただきましょう。シジミ汁もよい

ですが、身とともに、旨味や有効成分がたっぷりの汁ごと炊き込んだシジミごはんにするのもおすすめです。ただし、シジミには、ビタミンAやビタミンCなどはあまり含まれていません。栄養素は体内で単独ではなくお互いに助け合って働きますから、必ず野菜なども組み合わせ、幅広い食品からバランスのよい食べ方をすることが大切です。また、オルニチンを含む商品も現在は数多く市販されています。旬の食材はもちろん、栄養素を含む商品を上手に摂り入れていくのもよいでしょう。是非この冬、家族みんなでシジミを食べて体の調子を整えましょう!!



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

