



**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。



## 本格的な旬到来!!カキのすごし効能

~海のミルク、栄養の宝庫カキでこの冬元気!!~



### 待ちに待ったこの季節!!



今シーズンもインフルエンザや感染症が大流行していますが、年末年始で疲れた体をしっかりと休めて栄養補給し、予防に努めたいところです。そこで今回は、これから本格的な旬を迎える「栄養素の宝庫」カキについて、意外と知られていない効能と一緒に勉強して、本格的な冬に備えて準備をしていきましょう!!筆者も無類のカキ好きの一人ですので、しっかりと勉強して、この冬を美味しく健康的に過ごしたいと思います。

### カキの体のほとんどが内臓

カキは漢字で書くと「牡蠣」ですが、この名前の由来は海の岩にくっついた貝を「かきおとす」から「カキ」という説や、殻を欠き砕いて取るというところから「カキ」となったという説など、カキの殻を取るための動作から、この名前がついたと言われています。カキは卵からかえると殻や岩に付着するのですが、一度岩などに付着すると、ほぼ動かず一生を過ごすそうです。そのため筋肉は退化し、身の全体をほぼ内臓が占め、生命維持に必要な最低限の機能しか持っていません。その内臓には、1日に多くの海水を吸いこみ、その栄養分を豊富に溜めています。



### カキと食中毒



カキといえば、食中毒も心配されるところです。貝毒もありますが、例えば、海水がノロウイルスなどに汚染されると、カキはそのウイルスを消化器官などに蓄積し濃縮させます。そんなカキを生で食べることで、ウイルスに感染してしまう可能性が高くなります。同じ状況のカキを食べても、すべての人が発症する訳ではありませんが、貝毒以外は、十分に加熱することでほぼ防げると言われています。具体的には、カキの中心温度が85度以上の状態で1分以上加熱すると食中毒の発生率が軽減されるそうです。

## 海のミルクと呼ばれるカキの栄養とは!?

では次に、栄養の宝庫と言われるカキに含まれている栄養素について見ていきましょう。

【良質なたんぱく質】…カキには私達の体を作っていくたんぱく質が豊富に含まれています。特に、食物からしか摂取できない8種類の必須アミノ酸をはじめ、全部で18種類のアミノ酸を含む、とても良質なタンパク質です。

【グリコーゲン】…カキは含有する糖質の50%をグリコーゲンが占めています。グリコーゲンは、体内のエネルギーが不足したときに糖質に変化して血液中の糖度調節に使われるため、疲労回復や私たちの活力になる栄養素です。

【タウリン】…血中コレステロールの上昇を抑え、脂肪の消化吸収を促進してくれます。神経系統のトラブル改善にも効果があり、血圧を正常に保ってくれます。

【ビタミン類】…体の働きを正常に保ったり、エネルギーを作るために欠かせないビタミンA・B1・B2・B6・B12・C・ビオチン・コリン・イノシトール・葉酸などが豊富に含まれています。

【ミネラル類】…カルシウム・カリウム・リン・鉄・ヨード・マンガン・マグネシウム・銅・亜鉛・コバルトなどが含まれています。カキには、牛乳の35倍、ほうれん草の7倍もの亜鉛が含まれていると言われており、亜鉛は体内の酵素を作ると言われています。



## 日常生活で大活躍

カキに含まれている豊富な栄養素が日常生活で大活躍します。以下で詳しく見ていきましょう。



「美肌にイイ!」…美しい肌を求めて色々な化粧品を試している人もいるかもしれませんが、でも、カキを食べればそんな美肌を手に入れることができるかもしれません。カキに含まれるメチオニン、シスチン、タウリンなどの硫黄を含んだアミノ酸などにより、顔色をよくして、肌をきめ細かにすると言われてしています。

「貧血にイイ!」…カキにはご紹介したような良質のたんぱく質、血を作るために必要な鉄、銅、コバルト、ビタミンA、B1、B2、B12、葉酸などが豊富に含まれており、貧血の改善によい食べ物と言われています。

「二日酔いにイイ!」…二日酔いはお酒の中のエチルアルコールが酸化されてできるアセトアルデヒドという物質が原因です。カキに含まれるタウリンが肝機能を高めてくれ、滞りなくアセトアルデヒドを分解することができれば、二日酔いの症状を軽減してくれます。

カキには本当に多くの栄養が詰まっているので、冬の定番の食材として家族の健康のために取り入れてみてはいかがでしょうか。お鍋にすれば野菜の栄養もたくさん摂れておススメです!!



### 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、皆様安心していただけるお薬を提供し

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)

