

～山の薬剤師だより 令和7年2月号～

疲労回復!? 貝の栄養

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置達也

2月初旬の寒波は平地でも雪が舞い、とても寒かったですね。気象庁の統計では1年で最も降雪量が多いのは2月で、まだまだ雪や寒さに注意が必要です。そんな2月に旬を迎えるのがアサリ、シジミやカキなどの貝類です。貝は古くから世界中で食されてきた海産物であり、豊富な栄養素を含む食品として知られています。今回は、貝の栄養素と摂取する際の注意点について話をさせていただきます。

貝類は、ビタミンやミネラルなどが豊富であり低カロリーです。多くの貝類には、ビタミンB12と葉酸が含まれており、神経機能や赤血球の生成を助けてくれます。また、葉酸とビタミンB12は互いに協力して作用を発揮するため、その両方を含む貝類はとても効率の良い食品といえます。また、シジミやアサリには鉄分が豊富に含まれています。鉄分は血液中のヘモグロビンを生成する材料となり、貧血を予防する働きがあります。その他、カキには免疫機能を高めたり、皮膚や髪健康維持に重要な亜鉛が豊富に含まれています。さらに、カキにはタウリンも多く含まれ、疲労回復や肝機能を向上させる効果があるといわれています。

しかし、貝類を摂取する際にはいくつかの注意が必要です。鉄や亜鉛などは、摂りすぎると下痢や嘔吐を引き起こす場合があります。また、過剰摂取が続くと、身体に鉄や亜鉛などが蓄積され、肝機能障害や免疫力の低下を引き起こす可能性があります。さらに、貝類の中でもカキはプリン体を多く含み、尿酸値が高く痛風リスクがある方は摂取量に注意が必要です。目安として、1日にシジミ30粒、アサリ10個、カキ4～5個程度です。

その他の注意点として、貝類は、ノロウイルスや貝毒と呼ばれる有害物質を含むことがあります。ノロウイルスでは激しい下痢や嘔吐、腹痛などの症状が現れます。適切に加熱（中心温度85℃以上で1分間以上）し、生食する場合は必ず「生食用」として売られているものを選んでください。一方で、貝毒には麻痺性貝毒と下痢性貝毒があり、摂取するとしびれや麻痺、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす可能性があります。また、貝毒は加熱しても無毒化されないため、潮干狩りなどで採ってきた貝は注意が必要です。市販されている貝は厳しい検査を受けているため、貝毒の心配はありません。

貝は様々な料理に使え、スープに入れても美味しいですよ。安全に配慮しながら日々の食事に取り入れ、寒さに負けずに健康に過ごしていきましょう。

