

ハマグリ・アサリの健康効果

ライフサイエンスクリニック代表

医学博士 宇住晃治

ハマグリ・アサリの旬の美味しい料理

- ・ハマグリ：吸い物、ハマグリご飯、焼きハマグリ、鍋
- ・アサリ：深川丼、味噌汁、アサリ焼き、酒蒸し

春の二枚貝ハマグリ・アサリは、冬から春にかけて消耗したエネルギーを補う格好の健康食材。しかも春はアミノ酸が一番多く、栄養成分が最大になる時期。

ハマグリ・アサリなど二枚貝の健康効果

- ・肝機能の向上
- ・コレステロール値を安定
- ・血圧を安定
- ・情緒を整える
- ・むくみ・ほてりを抑制

さらに、最近新しい健康効果が判明した。

二枚貝の新健康効果

- ・肥満を予防
- ・潤いのある肌を作る
- ・アルツハイマー病を予防
- ・骨を強化

これらの新しい健康効果について、更に効果を高める摂り方を重点にもう少し詳しく説明する。

1 肥満を予防

- * 最新情報：貝類に多く含まれる“**タウリン**”は、**胆汁酸の排泄効果が高く肥満を防ぐことが期待**できる。(2006年3月26日 日本農芸化学会発表)

タウリンは肝臓を強化したり血圧を下げる効果がある物質であるが、先ごろ脂肪を減らすことに大きな役割を果たしていることが判った。

通常、脂肪を減らすということは筋肉中の脂肪を燃焼させて脂肪を減らすことであるが、タウリンの働きは、油を吸収するときに出てくる胆汁酸の排泄を盛んにさせ、体内の脂肪を減らす。そういう効果が最近判ってきた。

* 肥満を防ぐ新健康効果

胆汁酸の排泄効果が高いタウリンは、ハマグリにより多く含まれている。

タウリン含有量 (pg/100)

ハマグリ：1080 アサリ：380

* タウリンの肥満予防効果

糞中胆汁酸排泄率

タウリンなし：50 タウリンあり：70

通常タウリンは腸で吸収されてしまう。トイレに行って便の色が茶色だと胆汁酸、白っぽいのは食物繊維が不足しているときである。

* ハマグリに肥満予防効果を高める調理法は

ハマグリを焼く

ハマグリに調理法別タウリン残量

煮る：79.7% **焼く：95.6%**

ハマグリに肥満予防効果をさらに高めるひと工夫は、

ハマグリに**口が開いたらみそ**をつけて焼く。

代謝を高めるペプチドが多く含まれる。

代謝が上がることにより燃焼の促進と、みそのメラノイジン（味噌の熟成する過程において生ず）効果による抗酸化作用と腸の蠕動運動を促し便秘を予防する。

2 潤いのある肌を作る

- * 注目情報：ハマグリに含まれる**L-アミノ酸、核酸、亜鉛は、紫外線のダメージを減らし肌の弾力を高める**ことが判った。（遺伝子栄養学研究所）

肌の細胞を作る材料がアミノ酸、細胞を作る役割として核酸が働き、細胞と細胞をつなぐ結合組織を造るのに亜鉛が必要である。この3つが揃って、潤いのある若々しい肌が造られる。

ハマグリに肌潤い効果を高める調理法は、**蒸す**

中に含まれるアミノ酸、核酸は水溶性の成分が多い。いわゆる美味しい味、これはアミノ酸、核酸成分が作り出す味である。これを蒸すことにより引き出される。

紫外線は4月、5月多いが、冬の時期は少ないので肌は紫外線に対する防御が衰えている。4月5月になって肌を守ることが重要である。

ハマグリ紫外線による肌の損傷度の変化

ハマグリ摂取なし	8・OHdG	: 109631	
ハマグリ摂取あり	"	: 5279	(遺伝子栄養学研究所)

ハマグリに含まれる核酸等の成分を与えるか、与えないかによって紫外線による損傷が違うというデータであるが、肌の細胞が紫外線にやられると“8・OHdG”というものができる。これは肌の遺伝子が酸化を受けると増える物質で、普通に紫外線を浴びると109631もの8・OHdGが造られる。

これに対して、ハマグリ成分を加えると8・OHdGが5279と、約20分の1に減少するという事で相当に紫外線から肌を守ることがわかる。

蒸したハマグリ肌の潤い効果を高めるには、レモンを加えると良い。

レモンに含まれる栄養素ビタミンCは抗酸化作用があり、それからコラーゲンを作るのに絶対なくてはならないもの。メラニン色素を抑制するような働きもある。肌にはなくてはならない栄養素である。ビタミンCをたっぷり含むレモンがよい。

ハマグリレモン漬

ハマグリレモン漬のレシピ

材料4人分	ハマグリ	: 8個	(1個20gのもの)
	玉ねぎ・セロリ	: 適宜	
	酒	: 小さじ2	
	A レモン汁	: 大さじ8	、サラダ油: 小さじ2、塩・こしょう: 各少々
	しそのみじん切り	: 2枚	

- 作り方
- 1 耐熱皿に玉ねぎとセロリの薄切りを広げ、ハマグリをのせる。
 - 2 酒をふりラップをして電子レンジ500wで2分弱加熱する。
 - 3 ハマグリを取り出し、蒸し汁にAを加え混ぜる。
 - 4 ハマグリを戻し、30分漬ける。

1日の摂取量 ハマグリ2個

3 アルツハイマー病を予防

お勧めのアサリ料理 アサリ味噌汁、深川丼、酒蒸し、アサリ焼き

特に有効成分 **ビタミンB12**

アルツハイマー病を防ぐビタミンB12含有量(μg/100g)

アサリ : **59.6**

ハマグリ : 28.4 ハマグリ以上の倍以上含む

ビタミンB12は貧血との関係で有名であるが、ビタミンB12がないと赤血球がうま

く作れないので、不足すると悪性貧血をおこす。最近では脳のビタミンと言われるようになってきた。

それは、脳神経同士がつながっているシナプスの修復にビタミン B12 がなくてはならないし、脳の血流を良くする効果がある。それから、**ホモシステイン**が血中に増えるとアルツハイマーになりやすいが、そのホモシステインを抑える働きがビタミン B12 である。

ということで、最近“脳のビタミン”といわれている。

ビタミン B12 は魚介類に多く含まれる

- * 注目情報：アルツハイマー病の患者のビタミン B12 の血中濃度が、正常人より約 20%低下していた。（京都大学医学部）

この件に関しては、B12 が減ったことによりアルツハイマー病が起きるのか、アルツハイマーになると B12 が減るのか、その因果関係がまだよく解明されていない。現在鋭意研究中である。

アルツハイマー病を防ぐ**アサリのビタミン B12 の吸収を高めるための食べ方**がある。

まず**身を良く噛む**。これはビタミン B12 の吸収に関係している。ビタミン B12 はこれだけでは吸収されない。

噛むことによって蠕動運動が盛んになり、内因子（糖蛋白）がいっぱい出てくる。内因子が B12 をひっかけて小腸に行き吸収される。胃の調子の悪い人は B12 の吸収が落ちる。特に胃を全部摘出した人は吸収が悪い。噛むことによりこの内因子をしっかりと手をつながせて小腸に送り込む必要がある。

4 骨を強化

ご飯を炊く時に貝殻を入れて炊く。貝殻の主成分は炭酸カルシウムであるが、これは骨を作っている成分である。この貝殻のカルシウムが少しずつ溶け出していく。

天然カルシウムの骨密度変化（ラットの実験）

投与前 : 60 (mg/cm²)

30 日間貝殻粉末投与 : 83

ご飯もおいしくなる。

ただし、アサリの場合は貝殻が割れるので、サラシに包んで入れるとよい。20~30 回使用できる。