

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ホタテの驚くべき効能」

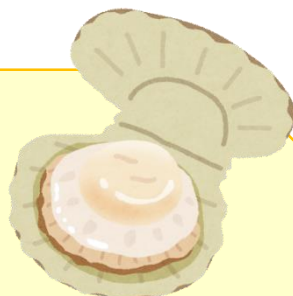
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



みんな大好きなホタテ。柔らかくて甘みがあってとても美味しいですね。
実はホタテは低カロリーなのに栄養豊富な優秀な食材なのです。今回はホタテの栄養素やそのはたらきをお伝えします。
きっと今夜ホタテを食べたくなるはず♪ホタテを食べて健康を維持して、元気に運転しましょう！

ビタミンB1とタウリンが私たちが元気にしてくれる

ホタテには多くの栄養素が含まれています。
代表的なものが**ビタミンB1とタウリン**です。



ビタミンB1

ビタミンB1は糖が代謝される時にエネルギーになるのを助けてくれる働きがあります。
摂り過ぎた糖質を脂肪として蓄えず、エネルギーになってくれるので**肥満予防**や**疲労回復効果**に期待できます。

ビタミンB1は脳内で神経を伝える物質を正常に保つ働きもあります。
そのため、脳内の神経伝達が正常になり、**集中力アップ**します。
ミスが許されないドライバー様にはありがたいですね。



タウリン

疲れが溜まった時や熱が出た時にタウリン配合の栄養ドリンク飲んだ方も
いらっしやるかもしれません。ホタテをはじめ貝類やタコイカに多く含まれます。
タウリンは心臓、肺、肝臓、脊髄など様々な臓器に分散しています。
そのためホタテを摂ることで**心臓や肝臓などの働きを高める**ことが期待できます。
タウリンは、胆汁酸と結びつく働きもあります。胆汁酸の原料はコレステロールなので、
タウリンが胆汁酸と結びついて排泄が促される、つまり**血中コレステロールが消費され心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血液ドロドロをサラサラ**にします。



ビタミンB12

その他、ホタテにはビタミンB12も豊富に含まれています。ビタミンB12は赤血球に含まれる**ヘモグロビン**という成分を作るとき作用します。そのため不足するとたとえ鉄分が足りていてもヘモグロビンが作られず**貧血**になります。
男性は女性ほどは貧血になりにくいですが、ビタミンB12は貧血だけでなく**神経障害を予防**する働きもあります。



葉酸

葉酸も豊富に含まれています。葉酸は赤血球を作り出す働きを持っています。
別名「**造血ビタミン**」とも呼ばれています。
赤血球はビタミンB12と葉酸の二つの成分が協力して作られるのでホタテは素晴らしい食材です。
また、葉酸には私たちの細胞が作られる際に欠かせない**DNAを合成する**働きもあり、細胞分裂が盛んな胎児にはとくに必要な成分なので**妊婦さんに推奨**されているのです。



亜鉛

亜鉛は細胞を作ることや代謝アップする成分です。
そのため**肌や髪が健やかに保たれ若々しく**なります。その他にも舌にある**味を感じる味蕾(みらい)**と言う凸凹の感度を良くします。そのため薄味でも美味しく味わうことが出来るため**高血圧予防**になります。
さらに、**免疫機能を助ける**働きもあるので
これからのウイルス感染予防にも効果的です。



たんぱく質

ホタテ100g中のたんぱく質量は13.5gです。たんぱく質は体を作る原料であり**筋肉や爪、臓器のほか、ホルモンや免疫に関与する物質**もたんぱく質からできています。
私たちの体を構成する1番の物質は水分ですが、**水分に次いで多いのがたんぱく質**です。



※注意点！

ビタミンB類や葉酸などは水に溶けやすい性質を持っているため「**焼く**」「**炒める**」などの調理法がおすすめです。
水を使う「**ゆでる**」「**蒸す**」でもスープやパスタなど**ホタテから流れ出た成分も一緒に召し上がる**ことのできる調理法であれば栄養成分を無駄なく頂くことができます♪



出典：三陸海産物の通販
山内海鮮店より

「**ウロ**」という黒い部分は取り除きましょう。
ウロの中には胃袋がありホタテが食べた餌がたまっています。
ホタテの餌は海中のプランクトンで**貝毒**と呼ばれる毒が含まれている場合があります。海で有害プランクトンが発生していないか検査が行われているので健康被害はないと言えますが、出来ることならば食べないようにしましょう。



一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

