

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「しじみ・あさり どう違う？」

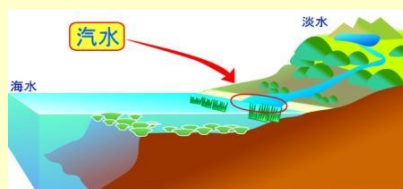
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



ホタテは栄養豊富で優秀な食材ですが国民的二枚貝といえばあさり・しじみが思い浮かぶと思います。
色や大きさだけでなく栄養素にもそれぞれ特徴があります。
さっそく比べてみましょう！

生息地の違い

- ・しじみ～川や湖などの**淡水**
または淡水と海水がぶつかる場所（汽水）
- ・あさり～淡水近くの**海水の砂の中**



出典)水槽レンタル神奈川マリブ

砂の抜き方

- ・しじみ～真水または極薄い塩水(0.3%程度)
- ・あさり～**海水と同じくらい**の塩水(3%程度、500gの水に大さじ1程度)



カルシウム(丈夫な骨を作る、精神を安定させる)

あさりにも多く含まれているが、あさりの2倍以上しじみに多く含まれている

鉄(貧血予防)

あさりにも多く含まれているが、しじみの方が多い

ビタミンB2(脂質の代謝)

あさりにも多く含まれているが、しじみの方が多い

ビタミンB12(造血作用)

あさりにも多く含まれているが、しじみの方が多い

特有の栄養成分

・しじみに多く含まれる**オルニチン**
はサプリメントとしても販売されています。
肝臓で有害物質であるアンモニア解毒を担うなど、重要な働きを担っています。

二日酔いにしじみの味噌汁が飲まれている理由は**オルニチン**効果を期待しているからです。



・アサリに多く含まれる**タウリン**
は血液中の中性脂肪やコレステロールを下げる作用が有名ですが、
血圧低下作用、インスリンの分泌促進、
視力回復などさまざまな働きもあります。
そして**疲労回復**効果もあります。

しじみの方が栄養素が高いと言えますが
アサリは**水煮缶**にすると**鉄分**が大幅にアップします



出典)リポビタンDX

	むき身(生)	水煮
カロリー (kcal)	27	102
たんぱく質 (g)	6	20.3
脂質 (g)	0.3	2.2
糖質 (g)	2	7.8
ビタミンB12 (μg)	52	64
カリウム (mg)	140	9
カルシウム (mg)	66	110
鉄 (mg)	3.8	30
亜鉛 (mg)	1	3.4



※アサリ可食部100gあたりの数値を抜粋

	しじみとアサリに含まれる栄養素 (100gあたり)	
	しじみ	アサリ
タンパク質	6g	5.6g
カルシウム	130mg	66mg
鉄分	5.3mg	3.8mg
ビタミン B2	0.25mg	0.16mg
ビタミン B12	62.4ug	52.4ug
オルニチン	10 ~ 15mg	ほとんど含まれない

出典：日本食品標準成分表



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

