

2月の食材 動脈硬化や高血圧症を予防 滋養強壯の食材 **はまぐり**

You are what you eat.



イラスト：吉村友

はまぐりの主な栄養素—魚介類/<貝類>/
(はまぐり類)/はまぐり/生、100gあたり

エネルギー	35kcal	亜鉛	1.7mg
アミノ酸組成によるたんぱく質	4.5g	銅	0.1mg
たんぱく質	6.1g	マンガン	0.14mg
トリアシルグリセロール当量	0.3g	β-カロテン当量	25μg
コレステロール	25mg	レチノール活性当量	9μg
脂質	0.6g	α-トコフェロール	0.6mg
炭水化物	1.8g	ビタミンB1	0.08mg
灰分	2.8mg	ビタミンB2	0.16mg
ナトリウム	780mg	ナイアシン当量	2.1mg
カリウム	160mg	ビタミンB6	0.08mg
カルシウム	130mg	ビタミンB12	28μg
マグネシウム	81mg	葉酸	20μg
リン	96mg	パントテン酸	0.37mg
鉄	2.1mg	ビタミンC	1mg
		食塩相当量	2g

※出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

■ビタミンB₁₂が豊富
疲労回復にぴったり

はまぐりは縄文時代から食される歴史のある食材の一つで、ふっくらと柔らかな食感と上品な甘みが特徴です。同一個体の殻でなければぴったりかみ合わないことから、夫婦が一生添い遂げるなどの願いを込めた縁起物として、結婚式の披露宴やひな祭りなどの行事に用いられています。生息地の干潟や浅瀬が破壊され、昭和後期には個体数が急激に減少したため、今はすっかり高級食材となりました。

ぶりつぶりのはまぐりの栄養を丸ごといただくためには、汁まで無駄にしないお吸い物が一番適しているといわれています。はまぐりには貧血を防ぐビタミンB₁₂や、疲労回復をはじめ肝機能向上、高血圧の抑制や血中コレステロールの低下などの効果で知られるタウリンが豊富に含まれています。ビタミンB₁₂とタウリンはいずれも水に溶けやすいので、お吸い物は汁に溶け出したこれらの栄養を逃さない、効率の良い食べ方なのです。

■美肌効果があり

貧血気味の方にもお勧め
タウリンのほか、はまぐりは貝類の中でも脂質が少なく、グルタミン酸、グリシン、アルギニン、アラニン、コハク酸などのうまみ成分が豊富に含まれている低カロリーかつヘルシーな食

材です。また、体を整える鉄分や亜鉛、

カルシウムやマグネシウムといったミネラルも多く含んでおり、貧血気味の方にもおすすすめです。特に亜鉛は、肝機能を回復させアルコールの分解を進めてくれるので、飲酒前に摂取することによって二日酔いになりにくくなります。ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がりますが、逆にカルシウムや食物繊維、カフェインなどと同時に摂取すると亜鉛が体外へ排出されやすくなるので、注意しましょう。

はまぐりに含まれる成分の一つに、グリシンというコラーゲンを構成するアミノ酸があります。体の中の組織を支えるコラーゲンの30%は、グリシンを成分として形成されているといわれています。筋肉を強くする働きをし、肌の潤いや、張りを保つなどの美容効果があることが分かっています。

酒蒸しやお吸い物、炊き込みごはんなど、いろいろな料理で、これから春に旬を迎えるはまぐりのうまみを楽しんでみてください。

保存方法

はまぐりは生のまま冷凍すると、長く保存でき旨みも凝縮されますので、お勧めです。砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせるように水洗いし、水けをふいてからジップロックなどに平らに入れます。なるべく空気を抜き、ジッパーをしっかりと閉めてから冷凍室に入れます。保存期間はおよそ2~3週間。