

人は食べたものでできている

1月の食材 1万年前の縄文時代から食べられていた

# 牡蠣

You are what you eat.



## 魚介類/かき/養殖/生 可食部100g当たりの栄養成分

エネルギー	58kcal	体や体の組織を動かす
水分	85g	
タンパク質	6.9g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	2.2g	エネルギー源
炭水化物	4.9g	エネルギー源
カリウム	190mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	84mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	65mg	骨の重要な構成成分
ビタミンB <sub>12</sub>	23μg	脳の発育を助け、造血作用がある
鉄	2.1mg	赤血球を作って貧血に効果がある
亜鉛	14mg	疲労回復やアンチエイジングに効果がある
ナトリウム	460mg	体内の水分バランスを維持し、血圧を調整する
タウリン	1130mg	肝機能を高め、スタミナ増加、疲労回復

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

「コレステロールを下げる100のコツ」主婦の友社 辻啓介

### ■夏の旬の「岩牡蠣」 冬の旬の「真牡蠣」

牡蠣には、岩牡蠣と真牡蠣の2種類があります。岩牡蠣は夏が旬で6月から9月に水揚げされます。天然ものが多く、時間をかけて成熟するので、殻も身も大きくポリユミーでジューシーな味わいです。7年物といった大きなものもあります。秋田県や石川県、長崎県の五島列島など日本海側が有名な産地です。真牡蠣は10月から4月までと約半年間が旬。岩牡蠣とは産卵方法が異なり、産卵後には栄養素が落ちてしまうため、産卵前の冬の時期が旬となります。味が凝縮されクリーミーで、小ぶりののが特徴です。主に広島県や宮城県、岡山県が産地で、そのほとんどが養殖により生産されています。

牡蠣は身が乳白色で牛乳のようにバランスよく栄養素を含んでいることから「海のミルク」と呼ばれています。

### ■牡蠣に「あたる」とは？

皆さんの中には、食わず嫌いをしてる人も多いのではないのでしょうか。その多くの理由は「あたる」と聞いているからだと思います。牡蠣にあたる理由はノロウイルス、腸炎ビブリオ、

貝毒、アレルギーなどですが、原因としてはノロウイルスが圧倒的に多いといわれます。牡蠣は餌のプランクトンを食べる際に吸い込む、多量の海水の中にウイルスがあるとそれを身の中に蓄積してしまうからです。そのため、牡蠣にあたるかあたらないかは、きれいな海域で水揚げされたかどうかが大きく関係してきます。ノロウイルスは加熱することで死滅するため、カキフライや焼き牡蠣、鍋などしっかり加熱して食べることでより食中毒になるリスクを低減することができます。

また、生牡蠣を食べる際に「殻に口をつけなければあたらな」という人もいます。しかし、前述したように、あたる原因は身にあるので、殻に触れても触れなくても関係ありません。生牡蠣を食べる際は、食べ方ではなく産地を気にするようにしましょう。

### 牡蠣の豆知識

- ・牡蠣には亜鉛やプリン体が多く含まれています。食べ過ぎは体に良くないので、一日10個を限度にしてください。
- ・「牡」という字が付くのは昔中国で牡蠣は性別がすべてオスばかりと勘違いされていたことに由来します。