

人は食べたものでできている

10月の食材 秋にも旬を迎える あさり

You are what you eat.



魚介類(貝類)/あさり/生 可食部100gあたりの成分(廃棄率70%)

エネルギー	29kcal	体や体の組織を動かす
水分	90.3g	
タンパク質	5.7g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.7g	エネルギー源
炭水化物	0.4g	エネルギー源
灰分	2.7g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
ナトリウム	800mg	体内の水分バランスを維持し、筋肉の収縮など にも関わるミネラル
カリウム	140mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
マグネシウム	92mg	骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
カルシウム	66mg	骨や歯を丈夫にする
リン	82mg	骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝 にも深く関わる
鉄	2.2mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	0.9mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

■ あさりの歴史と栄養価 日本食に欠かせない食材

あさは、日本料理において広く親しまれている二枚貝で、特に味噌汁やパスタ、炊き込みご飯などに利用されます。あさりの貝殻は楕円形で、表面に細かい模様があり、色は茶色や灰色が一般的です。主に砂浜や干潟に生息し、海水を取り込みながらプランクトンを濾し取って栄養を摂取します。

日本では、あさは古くから食用として利用されており、特に江戸時代には庶民の食卓にもよく登場しました。現代では漁業や養殖が盛んなため、春から初夏にかけてと秋の年に2回旬の時期があり、全国各地で多く収穫されます。あさは日本の食文化の一部として、季節感を楽しむ料理に欠かせない食材です。

■ ダイエット食にも！ あさりの健康効果

あさは、特にタンパク質が多く、低カロリーでありながら栄養価が高いため、ダイエット中や健康を意識した食事に適しています。

まず、あさりににはビタミンB₁₂が非常

に豊富に含まれています。ビタミンB₁₂は赤血球の生成や神経機能の維持に重要で、貧血予防や脳の健康に寄与します。また、鉄分も多く含まれており、特に女性や成長期の子供、貧血気味の人々にとって重要な栄養源となります。

さらに、あさりに含まれるタウリンにはコレステロールの代謝を助け、肝機能をサポートする役割があります。タウリンは、心臓の健康維持や血圧の調整にも寄与します。その他、あさは亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを含んでおり、これらは免疫力の強化や骨の健康維持に役立ちます。

これらの栄養素のバランスが良いため、日常の食事に取り入れることで健康維持が期待できます。

塩抜きの方法

スーパーで買ったものでも、塩抜きをした方がいいとされています。3%の塩水に2~3時間浸け、暗く静かな場所に置いておくと効果的に砂を吐き出します。冷た過ぎるときちんと砂抜きできないので注意してください。