

NEWS — LETTER

ISSUE
44
May.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2025.5月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

海でも川でもなく、湖にいます - 「シジミ」

管理栄養士 瀬野 由惟

青空と山脈の景色が綺麗な避暑地に行きたいです。牛やヤギがいると尚良しです。

5月になり、過ごしやすそうな、すでに夏の暑さを感じるような、それぞれの体感気温が異なる時期かと思います。暑がりの私はすでにほとんど夏の気持ちで日々過ごしています。今回は、小さくても栄養たっぷり！シジミのお話です。

日本には大きく分けて3種類のシジミが生息しており、市場に出回っている99%以上が「ヤマトシジミ」です。

ヤマトシジミは、淡水と海水が混じり合う汽水域に生息しており、日本国内では、島根県にある宍道湖や、青森県にある十三湖や小川原湖、茨城県にある涸沼などの湖で収穫されています。

以下、シジミに豊富に含まれている栄養素について紹介します。

● コハク酸

酸味と苦味が混ざったような旨味成分の一種で、下記の効能が期待できます。

- ・疲労回復効果…筋肉細胞のエネルギー源となる酸素を産生する役割を持つため、筋肉の疲労回復を促進します。

- ・肌荒れ予防や改善効果…肌を引き締める効果や、細胞の活性化による肌荒れの改善が期待できます。

その他にも、脂肪燃焼促進効果やがん細胞の増殖抑制効果の可能性についても研究が進められています。

● オルニチン

肝臓で働くアミノ酸で、アセトアルデヒドの分解を促進する働きを持ちます。

「お酒を飲んだ後にはシジミ汁」と言うように、シジミ(オルニチン)は二日酔いに効果的といったイメージを持っている方も多いと思います。

しかし、厳密にいうと実はシジミ汁は二日酔いにはほとんど効果が無いとされているのです。

肝臓がアルコールを分解する際に「アセトアルデヒド」という毒性の高い成分が発生します。この毒性を弱めるためには体内でさらに分解される必要がありますが、大量にアルコールを摂取した場合、アセトアルデヒドの摂取が分解に追い付かず体内に残ってしまいます。

すると、体内に残ったアセトアルデヒドによって頭痛や吐き気等の症状が現れ、二日酔いとなるのです。ここで重要なのがシジミ(オルニチン)を摂取するタイミングです。

肝臓にアルコールがある状態であればオルニチンがアセトアルデヒドの分解を促進しますが、アルコー

ルを飲んで時間が経っていたり、すでに二日酔いになっている状態では、アセトアルデヒドがすでに肝臓を出て血管中に回ってしまっているため効果が発揮されません。つまり、シジミ汁は二日酔いになってからより、二日酔い予防のために飲む方が効果的と言えるのです。

現実的ではありませんが…アルコールを飲む前か飲んでる最中にシジミ汁を飲むと効果的でしょう。



【シジミの砂抜き方法・完全版】

シジミ汁を作る際にも欠かせないのがシジミの下処理。しっかりと下処理をしてシジミの旨味を活かしましょう。お味噌汁やすまし汁、しぐれ煮などの料理がおすすめです。

① シジミは貝同士を軽くこすり合わせながら洗い、大きく口が開いたまま閉じないものを取り除く。

② 濃度0.3%の塩水を作る。(1Lの水に対し、塩小さじ3分の2程度が目安)

③ シジミ同士が重ならないように注意し、ザルの上に並べる。ボウルの上にザルを重ね、濃度0.3%の塩水をシジミ全体にかぶるくらいまで注ぐ。

※バット+ザルでも可

④ ボウルにアルミホイルか新聞紙をかぶせ、夏なら3~4時間、冬なら4~5時間を目安に常温で置いておく。

⑤ 時間が経ったら、ボウルの底に溜まった砂が舞わないように静かにザルを上げ、シジミを水洗いして完了。

★ 砂抜き後のシジミはすぐに調理してもよいですが、水を切った状態のまま2~3時間置いておくとより旨味が強くなります。シジミが乾燥しないように濡らした布巾やキッチンペーパーをかぶせるのがおすすめです。