

● しじみのちから

しじみにはカルシウムや鉄などのミネラル、ビタミンA、B₂、B₁₂などのビタミンが大変豊富に含まれています。またアミノ酸の一種であるオルニチンも多く含まれています。

しじみには、大きく3つの効果があるといわれています。

① 肝機能を高める効果



しじみに含まれるオルニチンは、疲労のもとになると考えられているアンモニアの解毒を促進します。また、肝臓の働きを助けるメチオニン、解毒作用を高めるタウリンが豊富なおうえ、肝臓を活性化させるグリコーゲンも含んでいて、肝臓全体の機能を保つ役割を担っています。肝臓疲労や二日酔い予防、全身疲労を回復させることができると期待されています。

② 美肌効果



しじみに含まれるオルニチンには肌の生まれ変わりを促進する効果があります。オルニチンには成長ホルモンの分泌を促す働きがあり、新陳代

謝を活発にする効果があります。肌の新陳代謝が活発になると、古い角質が剥がれおち、新しい肌へと生まれ変わることができるため美肌効果があると考えられます。



③ 貧血を予防する効果

しじみに含まれる鉄は赤血球の血色素であるヘモグロビンや筋肉のミオグロビンなどを構成する成分で、体内の酸素を運搬する重要な働きをしています。また、ビタミンB₁₂は赤血球数を増やし貧血を予防する効果があります。

しじみは鉄とビタミンB₁₂をレバー並みに含んでいます。どちらの栄養素も赤血球の形成や再生に必要な栄養素です。このため、しじみは貧血を予防する効果があるといわれています。

しじみは自然の恵みが育んだ、栄養成分豊かな健康食といえます。飲みすぎた翌日や疲労を感じた時は、しじみを摂るのも良いかもしれません。ただし、摂り過ぎには気を付けましょうね。