

# NEWS — LETTER

ISSUE  
32  
May  
'24

## 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  
うご利用ください。



## 栄養新聞 2024.5月号

管理栄養士  
担当：寺井 春奈



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



# 栄養ドリンクの成分が入っています - 「あさり」

管理栄養士 寺井 春奈

小さいころ連れて行ってもらった潮干狩りでは、脇目も振らず全力で採るタイプでした

5月は気候が穏やかになり、早いと汗ばむような暑い日もでてくる頃ですね。  
今回はうまみ成分たっぷり！「あさり」のお話です。

旬は春と秋の2回で、いずれも産卵前の身がつく時期になります。  
あさはり2枚貝であり、よく見ると1つずつ貝殻の模様が違うのが特徴です。模様は育った環境の影響を受けるといわれています。柄がはっきりしているものは綺麗な砂浜で育ち、ぼんやりしているものは泥地で育ったという具合です。  
スーパーで購入される際は、なるべく柄がはっきりしているものを選ぶようにしましょう。

最近では国産あさりの生産量がめっきり減り、多くは輸入に頼っています。  
あさりの国内生産量は1980年代前半までは1,400万トンでしたが、2000年代は3万トンまで激減しました。  
原因としては、『海をきれいに保つために排水中の「リン」や「窒素」を取り除きすぎてしまい、餌となるプランクトンが減ってしまった』ことや、『台風の増加で海

が荒れる頻度が増え、稚貝が育たない』などいくつかあるようです。以下、あさに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. タウリン

アミノ酸の一種であり、イカやタコ、貝類、甲殻類、魚類(特に心臓や脾臓、血合い)に豊富に含まれています。胆汁酸と結合して血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす、インスリンの分泌を促進する、肝臓の解毒能力を助けるなどの働きがあります。

## 2. ビタミンB12、鉄

水溶性ビタミンに属し、「赤血球や細胞を生産する際に関与する栄養素」です。不足すると、足のしびれ感などの末梢神経障害や貧血の原因となります。

## 3. 亜鉛

身体に必要不可欠なミネラルの一種です。主に筋肉や骨に存在していますが、ウィルスと戦う白血球の中にも含まれているので、定期的にしっかり摂ると免疫力UPにも繋がります。反対に、不足すると味覚障害や食欲不振をきたします。

## あさりの 豆乳クラムチャウダー

### 【材料 (2人分)】

- ・あさり(水煮の場合は1缶) 10個程度
- ・にんじん 1/2本 ・じゃがいも 1個 ・玉ねぎ 中1/2個
- ・小麦粉 大さじ1 ・バター 10g ・水 200ml ・豆乳 200ml
- ・ローリエ(なくてもOK) 2枚 ・乾燥パセリ お好みで

★ コンソメ 小さじ2 (8g) ★ 塩 ふたつまみ

### 【作り方】

下準備：(生の場合)あさを砂抜きする。あさり同士をこすり洗いし、50℃のお湯に入れ5~10分放置する。  
汚れが出たのを確認したら、軽く水洗いする。

- ① にんじん、じゃがいも→皮をむいて1cmの角切り 玉ねぎ→粗みじん切り
- ② 鍋にバターを入れ中火にかける。①の具材を入れ、軽く火が通ったら小麦粉をまんべんなく振り入れる。  
小麦粉が具材になじんだら水(+水煮缶の場合は汁も入れる)を少しずつ入れ、★とローリエを入れ弱火で10分煮る。
- ③ 豆乳、あさりを入れて弱火で5~10分煮る。
- ④ 器に盛り、乾燥パセリをかけて完成。

### -ポイント-

- ・砂抜きは冷蔵庫に入れる前に行いましょう。冷蔵庫(15℃以下)に入れるとあさはりは仮死状態になり、砂抜きに時間がかかってしまいます。
- ・50℃のお湯を作るには沸騰した湯と同量の水道水を混ぜます。冬は特に冷めやすいので鍋をタオルで包む、蓋をする等で保温しましょう。

