

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!



1日の摂取基準(目安量)

食事摂取基準では、食品からの摂取量について上限などはありません。

## ■ はたらき

肝臓の働きの促進・血中コレステロールを下げる・高血圧、動脈硬化予防・便秘解消・むくみ、息切れ、視機能の改善 など

## ■ 不足したとき

肝機能の低下・高血圧・動脈硬化・疲労感  
※通常の食事では問題ありません

## ■ 摂りすぎたとき

※通常の食事では問題ありません



## タウリンとは…

含硫アミノ酸(硫黄を含むアミノ酸)の一種で、人間の体内で合成することができる成分です。心筋や筋肉、目の網膜、脾臓、脳、肺、骨髄などに存在していますが、体内の全タウリン量の50~80%は筋肉に存在すると言われています。タウリンには、体や細胞を正常に保つ作用(ホメオスタシス)があり、体温を一定に保つ働きのほか、傷を修復する働きや血圧の維持、体内の水分量の維持などにも役立っています。

魚介類に多く含まれ、特に多く含まれる食品は、牡蠣(1130)などです。



※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

## タウリンを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

### 春～Spring～

はまぐり 1080

あさり 380



### 夏～Summer～

サザエ 1500

いか 770



### 秋～Autumn～

かつお 210

クルマエビ 200



### 冬～Winter～

ホタテ 670

たこ 830



# ポイント



## 1. 水溶性

タウリンは水に溶けやすいので、魚介類はお刺身など生で食べたり、煮汁やスープごと食べられる調理法や、蒸し料理、炒め料理がおすすめです。

## 2. アルコールの分解促進

アルコールは、体内に入ると二日酔いの原因となるアセトアルデヒドへ分解されます。その後、酵素の働きによってさらに分解され、体にとって無害な酢酸へと変化します。これらの分解過程は肝臓に大きな負担をかけてしまいます。タウリンには、酵素の働きを助ける効果があり、アルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽減します。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### あさりのトマトスパゲティ

【材料:2人分】

スパゲティ 160g

あさり 8粒

玉ねぎ 1/4個

ベーコン 2枚

トマト缶(ホール) 1缶 生クリーム 50cc

にんにく 1片 コンソメ 小1 オリーブオイル 大2

塩・こしょう 適量 パセリ 適量



1. あさりは砂出しし、水でこすり洗いし、水気を切っておく。玉ねぎは薄切り、にんにく・パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら、玉ねぎとベーコンを炒め、あさりを入れ、ホールトマトをつぶしながら加え、あさりの口が開くまで少し煮込む。
3. スパゲティを、ひとつまみの塩を入れたたっぷりの湯で茹でる。
4. 2にコンソメと生クリームを入れ、塩こしょうで味を調える。そこに茹でたスパゲティを加えて混ぜ、皿に盛り、パセリを散らして出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### いかと白菜の中華煮

【材料:2人分】

いか 1杯 白菜 2枚

ねぎ 10cm 椎茸 2枚

人参 1/3本 生姜 1片

水溶き片栗粉 適量

ゴマ油 適量 塩 少々

(A)鶏がらスープ 200cc 酒 大2/3

オイスターソース 小1



1. いかは内臓を取り、足は吸盤を削ぎ落として、胴の表に斜め格子の切れ目を入れ、一口大に切る。白菜はざく切りにし、ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、椎茸は薄切り、生姜は千切りにする。
2. フライパンにゴマ油を熱し、生姜を入れ、いかをさっと炒めて取り出す。同じフライパンで人参、椎茸、ねぎ、白菜を入れて炒め、(A)を入れて5分程煮る。
3. 2のいかを加え、塩で味を調え、水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら出来上がり♪

### 毎日の摂取を心がけましょう!

タウリンは、細胞や血液中に蓄えられている遊離アミノ酸と呼ばれるもので、過剰に摂取した場合でも副作用はなく、そのまま排出されます。一度に大量に摂取したからといって効果が急激に高まるということもありませんので、普段の食事から摂取するよう心がけましょう。タウリンは栄養ドリンクなどにも配合されていますが、糖分が多く含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。



※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

