

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年7月発行

第240号



「牡蠣の勧め」

田中外科医院 院長 田中 陽一 氏

牡蠣のおいしい季節になりました。

古代ローマ時代より養殖に成功し、栄養豊富なことから海のミルクなどと呼ばれてきました。数ある栄養素のなかで牡蠣は特に亜鉛の含有量が豊富なことが知られています。

以前より亜鉛不足と味覚異常には関連性があるといわれてきました。その他にも亜鉛不足で皮膚炎や脱毛、食欲不振などの症状が出現しますが、意外と見逃されているのは傷の治り方です。亜鉛は様々な蛋白質の合成に関わっているため、その不足は蛋白質の合成の低下、ひいては傷の治り方にも影響が出てしまうのです。昔からある種の病気やクスリが傷を治りにくしていることは知られていました。亜鉛不足もまた傷を治りにくしているのです。どうも普通の人に比べて傷の治りが遅い患者さんに亜鉛を投与すると、めきめきと回復してくることは日常的によくあることです。

さて、亜鉛を摂取するにはどうしたらいいのでしょうか。亜鉛は穀物や大豆をはじめとする豆類には比較的多く含まれています。しかし残念ながら白米ではぐっと落ちてしまいます。また肉類には豊富に含まれていることが知られています。さらにアーモンドなどのナッツ類にもたっぷり含まれています。

一般に健康的な成人が普通に食事をしていれば亜鉛不足になることは極めてまれです。

しかし、ある程度年齢を重ねると食が細くなり、肉をバクバク食べるようなことが出来なくなったりします。また自分の歯が少なくなりナッツを食べるのに一苦労するようになったり、亜鉛の吸収に影響を与えるような様々な病気や薬を服用していたりすることもあります。するとどうしても亜鉛不足になる人が出てきます。

冒頭の牡蠣ですが、元々貝類は肉類と同じ程度の亜鉛が含まれていますが、牡蠣はさらにその上を行く桁違いに高濃度の亜鉛を含みます。大きさにもよりますが小さめな牡蠣でも2個で一日に必要な量が得られる計算になります。

もちろん怪我や火傷をしないのが一番ですが、普段から牡蠣を食べて、いざというときに備えましょう。

