



皆さん、こんにちは。昨年より数日遅い梅雨入りとなりました。湿気による様々な問題もちょっとした工夫で解消できることもあるようです。熱中症のニュースもあちこちで聞かれるようになってきました。しっかりとした対策をお願いします。梅雨が終われば私の大好きな夏到来です。それでは第30回目の「シリーズ牡蠣」をお届けします。

マリン薬局 第30回 シリーズ 『牡蠣』



女性の悩み 貧血・冷え性・生理不順



女性に多い症状のひとつに貧血があります。一般に貧血と聞けば、「鉄分の不足」と考え、レバーやホウレンソウを一生懸命食べれば良いと考える人が多いようです。しかし、**鉄が、体内たくさんあっても、鉄欠乏性貧血になることがあるのです。**

貧血の原因は体内に酸素を運ぶ**ヘモグロビン**の働きが低下することで起こります。そして、貧血になるとカラダは酸欠状態におちいります。そして、貧血の女性に、冷え性、低血圧、生理不順、便秘が多いのはこのためなのです。

この**ヘモグロビン**は、鉄が主成分なので、体内で鉄が不足すれば貧血を起こすのは当然のこと。しかし、**鉄だけではヘモグロビンの合成はできない**のです。この合成には、鉄をヘモグロビンの合成に利用できるように変えるセルロプラスチンというタンパク質が必要で、この物質をつくるには、ミネラルの銅が不可欠なのです。

つまり、**銅が不足すると、鉄がいくらあってもヘモグロビンはうまく合成できない**ので、貧血の際には、鉄と一緒に銅を補うことが大切なのです。



牡蠣は、レバーやホウレンソウに次いで鉄が多く、銅に関してはあらゆる食品の中で最も多く含まれています。また、牡蠣にはこのほかにも貧血を防ぐ栄養素であるビタミンB12、葉酸、ビタミンB6なども豊富に含まれているので、貧血気味の方には欠かせない食品だと言えます。