



ビックリ!? 知らなかった! 牡蠣の栄養と意外な雑学



牡蠣は、海で育まれ
栄養価が優れていることから
「海のミルク」と称されます。
でも、具体的な栄養と効能や
食べ合せの向き不向きは
あまり知られていないかも
しれません。
牡蠣の不思議な生態など
雑学と合わせてご紹介します。

こんにちは。一番食品のヨシズです。
冬に行きたくなるのが、福岡の名物に
なりつつある糸島半島や豊前海に立ち並ぶ
牡蠣小屋。今時の牡蠣小屋は
焼きかきを始めカキフライや牡蠣カレー、
牡蠣のチーズフォンデュなど
多彩なメニューがあるんですよ。



一番星便り 「ワン」

第58号

編集・発行 2016年12月
一番食品株式会社
TEL 0120-000-551
〒820-8601
福岡県飯塚市伊川1115

◎ 栄養効果を高める

レモン

ビタミンCが鉄分の吸収力を高める。香りも味も相性が良い。

トマト

活性酸素を取り除くリコピンの効果で疲労回復カアップ。

ほうれん草

鉄分、葉酸、マンガンを含み、健康な血液を作る働きを高める。

× 栄養効果を妨げる

海藻類

(わかめ、こんぶ、ひじきなど)

牡蠣の亜鉛の吸収をジャマする。

知らなかった!?

◎ と × 牡蠣の食べ合せ

◎ グリコーゲン
疲労回復・集中力アップ。

◎ ビタミンE
善玉コレステロール増加、動脈硬化を予防。

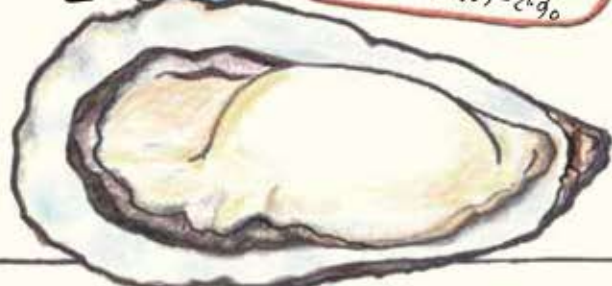
◎ ビタミンB₁₂、鉄分、葉酸
貧血を防止、健康な血液を作る。

◎ 亜鉛
免疫力向上で病気予防。

牡蠣には海の恵みがたっぷり！ミネラルでは亜鉛の含有量が食品の中でトップクラス。生牡蠣100gの中には、鉄分、ヨードは1日の必要摂取量の約4倍も蓄えられています。タンパク質も多く含み、多糖類のグリコーゲンやビタミンB₁₂などの栄養素も豊富です。



牡蠣はビタミン、ミネラルも豊富でタンパク質も高いんですよ。脂質が少なく低カロリーです。



ビックリ!? 牡蠣の主な栄養と効能とは？

ビックリ!? 知らなかった! 牡蠣の意外な雑学

牡蠣は夏も旬!?

日本で主に食用する牡蠣は「真牡蠣(マガキ)」と「岩牡蠣」の2種類。

真牡蠣 10〜4月が旬で、岩牡蠣と比べると小ぶり。産地は太平洋側が多く、ほとんどが養殖もの。

岩牡蠣 6〜9月が旬で、殻と身が非常に大きく産地は主に日本海側で天然ものが多いが、養殖も行われている。

真牡蠣は生増時期が過ぎると一度中性になります。その後栄養状態が良いとメスになり、乏しいとオスになる特性があります。

1つの真牡蠣が1晩お風呂名いっぺいの海水をろ過する!?

真牡蠣は一日中エラで大量の海水を吸い込みながらプランクトンを食べ続けます。1つの真牡蠣は1時間でバケツ1杯、一晩ではお風呂いっぱい海水をろ過します。

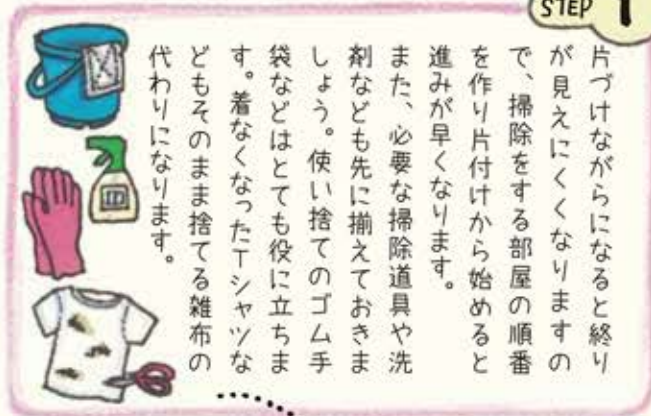
牡蠣の生食は鮮度の問題ではな?!

鮮度が選ぶのではなく、細菌類が国の基準以下になるように紫外線で滅菌した海水に浸し、体内の雑菌を排出させたものが選ばれています。

年末と言えば…大掃除

毎日掃除機をかけてはいるものの、日頃は用のない部屋や納戸は結構ほったらかしになるものですね。では、効果的な大掃除のやり方を考えました。まずは、部屋の物を片付け、整理整頓をやってから始めましょう。

STEP 1



片づけながらになると終りが見えにくくなりますので、掃除をする部屋の順番を作り片付けから始めると進みが早くなります。また、必要な掃除道具や洗剤なども先に揃えておきましょう。使い捨てのゴム手袋などはとても役に立ちます。着なくなったTシャツなどもそのまま捨てる雑布の代わりになります。

STEP 3



部屋も上の方から、カーテンレールの上、照明器具、エアコンの上がホコリが溜りやすいのでそこから始めると後での汚しがありません。

STEP 2



お風呂場や、トイレ、キッチンなどの水で濡れるところから始めると、掃除した廊下などに後で水が飛び散ったりしないうですみます。キッチンも上からで、換気扇周り、コンロ、シンクの順がいいようです。

最近、「断捨離」という言葉をよく聞くようになりました。捨てるに要るものを、要らないものに別けて要らないものをすっきり捨てることです。片付けや整理整頓の時にやると後がすっきりになります。服は、2年間着用しないものは9割は着ることがないそうです。すっぱり分けて捨てるのも大掃除なのかもしれませんね。

一番食品 新商品のご案内

一番亭とんこつラーメンがリニューアルしました。

スープが新しくなりました

特徴は、濃厚な豚骨白濁スープにうすくち醤油のかえしを使いコクとキレを実現。生姜やんにく等の香辛料の香り、背油の甘さとコクをブレンドし博多の豚骨ラーメンらしい味わいに仕上げました。このスープに合わせて麺にもこだわり、極細麺に変更いたしました。博多屋台の味を探求した味わいです。



一番亭 博多とんこつラーメン

◎本体価格500円(税込540円)【2人前】
◎内容量/麺100g、スープ85g(1人前)×各2
小麦

是非おためしください!

おいしく食べて健康に!!

もちりして、黄身との相性がばっちり。おなかにもやさしいです。

長いもの雑炊



和風つゆ「きわみ」30個箱入
◎本体価格1,200円(税込1,296円)
◎内容量/60g×30 小麦

〈作り方〉

- 1 長いもの、皮をむいてすりおろします。
- 2 ごはんは、ザルに入れ水で表面のぬめりを落とします。
- 3 卵は、黄身と白身に分けます。
- 4 小鍋に、水と和風つゆ「きわみ」を入れ①の半分と③の白身、しょうが汁を入れてよく混ぜ合わせ、②を入れ煮立せます。
- 5 ④に①の残りを形よく入れ中央を窪ませ③の黄身を入れます。
- 6 青のりを飾って出来上がりです。

材料(2人分)
和風つゆ「きわみ」…1個
長いも…400g
しょうが汁…小さじ1
水…300ml
ごはん…茶碗1杯
卵…1個
青のり…適量

