



# 栄養科からの 栄養ひとこと便 4月号

No.262



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は春が旬でもある「アサリ」のお話です。

アサリはどこの干潟を漁っても見つかることから「漁る（あさる）」に由来して名がついたといわれています。産卵前に最も身が肥え、うま味が強くなるといわれており産卵期を迎える春と秋の年2回が旬の時期です。場所によっては漁って食中毒を起こす場合があるため注意が必要です。

## 栄養素と働き

- 鉄：全身に酸素を届ける赤血球の材料となります。
- 亜鉛：皮膚や免疫機能を正常に保つ働きがあります。
- ビタミンB12：赤血球の合成、タンパク質の代謝、神経の正常な働きを維持する役割があります。
- タウリン：血中コレステロール値を下げる効果があります。タウリンは肝臓での胆汁の合成を促進し、胆汁の合成時にコレステロールが消費されるからです。

## アサリのうま味×減塩

アサリはうま味成分のグルタミン酸やアデニル酸、コハク酸を含みます。うま味は味の持続性が高いという特徴があるため、使用する調味料の量を減らすことで減塩にも繋がります。アサリは洋風にも和風にも合うため、様々な料理に使用してみてください。

### 〈おすすめの料理〉

- ・味噌汁
- ・炊き込みご飯
- ・パスタ



※病態により制限のある方は、食べる量にご注意下さい。