



旬の食材を食べよう！春編

2023年
3月発行

あさり しじみ はまぐり 浅蜷・蜆・蛤

貝は古くから日本人にとって大切な食材のひとつでした。中でもあさり、しじみ、はまぐりは食卓にのぼることの多い身近な食材です。身をそっくり食べられるので、ビタミンやミネラルが豊富。うま味成分もたっぷり含まれていて、良い出汁が出ます。汁物はもちろん、ご飯、おかずにも手軽に利用できる万能選手です。

浅蜷 (あさり)



干潟に生息する貝で、たくさんとれることから「漁る（あさる）」が語源になったといわれている。殻付きの物とむき身の物が流通している。うま味成分であるグルタミン酸やコハク酸を豊富に含み、産卵前の春には特にうま味が増す。

栄養価

ミネラル、ビタミン類をバランスよく含み、特に**マグネシウム**を豊富に含んでいる。また、血液中のコレステロール値を下げ、血圧の上昇を防いで動脈硬化を予防する**タウリン**を多く含んでいる。

蜆 (しじみ)



淡水に生息する貝。主に河川に住む真しじみ、河口に住む大和しじみ、琵琶湖などの湖にすむ瀬戸しじみに大きく分かれる。

栄養価

必須アミノ酸の量が高く**アミノ酸スコア100**の食品。「二日酔いにはしじみ汁」と言われるように、肝臓の働きを助ける**グリコーゲン**や**タウリン**、**アミノ酸**を豊富に含んでいる。さらに豊富に含まれる**ビタミンB12**と**鉄**は、鉄欠乏性貧血の予防におすすめ。

蛤 (はまぐり)



はまぐりの殻は同じ貝のものでないとぴったり合わないため、古くから桃の節句や貝合わせなど夫婦和合のシンボルとして用いられてきた。近年、環境の変化により激減し、店頭には輸入物のはまぐりが多く出回っている。

栄養価

ビタミン、ミネラル類が豊富。**鉄**と**ビタミンB群**が多く、鉄欠乏性貧血の予防に効果的。また、**カルシウム**も多く、骨を作る際に欠かせない**マグネシウム**、**リン**も多く含んでいるので、骨粗しょう症予防におすすめ。