健康特報　呑みすぎ、ストレス、不規則な生活…

バテた肝臓にオルニチン＋シジミ貝殻

津軽伝承三〇〇年のパワー

代謝や分解、解毒など500以上もの仕事がある という肝臓。だが現代人は、毎晩の飲酒や仕事による睡眠不足・ストレスなどで肝臓に負担をかけがちだ。そんな現代人を救う、驚異の一品があるという。それは「シジミ貝殻サプリ」。青森県・津軽地方では、なんと江戸時代からシジミの貝殻を食すことで、呑みすぎや疲れなどでバテた〝肝〟に活力を与えていたのだ。なぜ貝殻にそんなパワーがあるのか…三〇〇年に渡って受け継がれてきたシジミ貝殻の秘密を探ってみよう。

広告

呑みすぎで危機

日本の飲酒人口は着実に増えており、6千万人を超えるとの見通しもあるほど。厚生労働省では1日当たり1合（日本酒換算）以上の飲酒を続けると、様々なトラブルが発生すると警鐘を鳴らす。

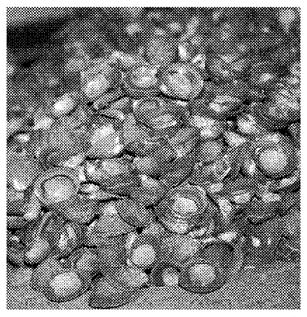
「24時間営業のラーメン店を営んでいたんですが、お客さんに勧められるのと元々好きだったこともあり、酒量が激増したんです。おまけに睡眠は1日3時間ほどで…」

そう語る西村明宏さん（39歳・写真）の生活は、健康を司るという肝臓にとってまさに〝三重苦〟。酒の飲みすぎ、激務のストレス、そして不規則な生活は、西村さんを蝕んでいたのだろう。

「ある日、全身が黄色くなって何も食べられず、寝たきりになってしまったんです。このとき見舞いに来てくれた友人から勧められたのが『シジミ貝殻粉末』でした。半信半疑で飲み続けたところ、すっかり起き上がれる状態に戻ったんです。今では健康を実感しています」（西村さん）

身より貝殻に力

「シジミが肝臓にいい」という話を聞いたことはあるだろう。しかし、一般的に知られているのは身に含まれる成分「オルニチン」である。ところが、西村さんが危機を乗り越えたのは身ではなく「貝殻」の力だという。



約500度で焼成されたシジミ貝殻

〝肝臓にシジミ〟を現代科学が証明！

肝臓はトラブルが発生しても自覚することが難しく、飲酒を続けたため気付いた時にはすでに手遅れに…というケースが多い。これが〝沈黙の臓器〟と言われる所以であり、自分の肝臓は自分でケアしてやるのが肝要といえるだろう。

今回紹介したシジミ貝殻粉末は、サプリメントで手軽に摂取することができる。前出の西村さんを始め、不調に悩む多くの人に愛飲されているのが『しじみん』（1ボトル160粒入り、3990円／税込・送料別500円）。

栄養豊富な青森県十三湖産のヤマトシジミ貝殻粉末のほか、いま話題のオルニチンやタウリン、ミネラルなど健康に欠かせない栄養素を含むヤマトシジミ身エキスを配合している。疲れやすい現代人にお勧めしたい一品だ。

『これは手放せない！』

青森県 西村 明宏さん（39歳）

江戸の酒呑みを救った 津軽「シジミ伝説」

なぜ貝殻なのか？　青森県の津軽地方には、江戸時代から三〇〇年にも渡り、「酒呑みたちがシジミ貝殻を焼き粉にして飲むことで、不調を解消した」という伝承が残っている。

この伝承について長年研究しているのが、弘前大学医学部と青森県産業技術センターだ。10年に及ぶ研究の結果、420～590度でシジミ貝殻を焼くと『カルサイト』という結晶構造の炭酸カルシウムに変化することが判明。

このカルサイトが体へのダメージを軽減し、代謝や分解の働きを活発にしてくれると考えられている。つまり飲みすぎや二日酔い、慢性的な体の疲れなどに活用できるのだ。

話題のオルニチン

肝臓はトラブルが発生しても自覚することが難しく、飲酒を続けたため気付いた時にはすでに手遅れに…というケースが多い。これが〝沈黙の臓器〟と言われる所以であり、自分の肝臓は自分でケアして

貝殻を再利用

青森県・津軽半島の北西部にある十三湖は、日本有数のシジミの名産地。十三湖で採れたシジミには、酒呑みたちを救ったという〝津軽シジミ伝説〟と呼ばれる逸話がある。

十三湖のシジミ漁の様子

「江戸時代に津軽の村で、僧侶が寒さと空腹のため行き倒れになった。村人たちの献身的な看病で一命を取り留めた僧侶は、そのお礼に村の子供たちに学問を教えたり、悩みの助言をした。その中でも一番多かった悩みが、酒呑みたちの体の不調。そこで僧侶は、十三湖で採れたシジミの貝殻を焼き煎じて飲ませたところ、たちまちその悩みを解消した――」

以来この地方では現代に至るまで、不調の際にシジミの貝殻を焼いて飲むことで、健康を維持しているという。

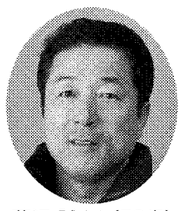
普通は捨てられてしまう貝殻に秘められた、驚くべき力。江戸時代に生まれた先人の知恵が、三〇〇年に渡って子孫たちの健康を守っているのだ。

毎晩呑んでも健康そのもの！73歳男性は「農作業も楽々」

「シジミ実感」レポート

お酒好きを中心に、口コミなどですでに話題沸騰中のシジミ貝殻粉末。多くの体感者から驚きのコメントが寄せられているという。連日の飲み会や激務のストレス、睡眠不足などで肝臓を〝イジメ〟ている現代人にとって、シジミ貝殻粉末はまさに『元気の源』だ。

好結果に驚いた



藤沢 誠さん（52歳）

私はビールが大好きで、毎日2ℓは欠かさず飲んでいます。そのせいか、職場の健康診断でいつも注意されていたんですね。シジミ貝殻粉末を飲み始めたのはそんな時でした。

そして、2ヵ月後に受けた検査で思わぬ好結果にビックリ。お酒は変わらず飲んでいるし、食生活にも変化はありませんでしたから。

これからもお酒を飲み続けたいから、シジミ貝殻粉末は手放せないですね（笑）。

二日酔い知らず

林 友子さん（65歳）

仕事終わりに夫と晩酌するのが私の楽しみ。でもお酒と疲れが朝まで残って、布団から這い出るような毎日でした。

健康状態も心配だったので、手軽に続けられそうなシジミ貝殻粉末を飲むことにしました。

体感者が語る シジミ貝殻のチカラ

最近は絶好調ですね。飲みすぎた翌日も朝は二日酔いもなく、シャキッと起きられます。ハードな仕事の時も、次の日には気力・体力が充実して毎日をエネルギッシュに過ごしています。

この歳でも元気

三上年男さん（73歳）

リンゴ農園を営んでいるのですが、還暦を過ぎてから農作業が辛くなってきました。体が鉛のように重く、何もする気が起きなかったんです。

でもシジミ貝殻粉末のおかげで、今は朝から晩まで働いてもへバることはありません。お酒も毎晩飲んでいますが、充実した仕事の後は格別な美味しさです。

国産だから安心

政田勝子さん（69歳）

数年前からお腹のあたりがズーンと重苦しくて、検査すると「肝臓がフォアグラ状態だ」と指摘されたのです。思い返せば甘い物が好きで、高カロリーになりがち。また母の介護でストレスがたまったことも原因でしょう。

そんな時に知ったのがシジミ貝殻粉末。原料が青森県十三湖で採れた国産品ということで、安心して口に入れられます。

実際に飲み始めてみると、すぐに体が軽くなった実感がありました。そして、2ヵ月後の健診では「よく頑張ったね。順調だよ」と褒められたんですよ！

青森生まれの「こだわり原料」から誕生

青森県・十三湖産のヤマトシジミなど、国産の原料にこだわったという『しじみん』。毎日の健康に役立てたい、という人にお勧め。

まず試すなら、安い「おとくコース」で。通常価格3,990円（税込・送料別）のところ、おとくコースで注文した人に限り5%割引の3,790円（税込）となり、500円の送料も無料。つまり700円も安くなるのだ。おとくコースとは毎月一度、定期的に届くサービスで、電話一本で変更・中止が可能。また「最低○回はお続けください」という制約がないので安心だ。

●商品取り扱い「大都」（だいと）

フリーダイヤル：0120-778-738（午前8時～午後9時受付）

インターネット：http://www.rakugencha.com/

ハガキ：〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-3-3-509

（有）大都「日刊工業新聞」係

※裏面に住所、氏名（フリガナ）、電話番号、支払い方法（振替用紙か代金引換）、おとくコースの有無を明記。

●送料は全国一律500円●お支払は同封の振替用紙（コンビニ可）または代引きにて●商品のお届けはお申し込み後1週間程度●返品は未開封に限り8日以内（但し送料はお客様負担）●個人情報は当社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理しております。詳しくは、大都ホームページをご覧ください。