広告

お酒で無理した翌朝に、違いがわかる

酒飲みを守った津軽シジミ伝説とは

津軽半島の北西部にある十三湖（写真上）は、日本有数のシジミの名産地として知られている。世界遺産・白神山地などの美しい水と、栄養豊富な日本海の潮が混ざり合う汽水湖は、大ぶりで美味しいシジミが育つ最適な環境である。

この十三湖で採れたシジミの貝殻には、酒飲みたちの健康を守ったという“津軽シジミ伝説”と呼ばれる逸話がある。

「江戸時代、津軽の村で寒さと空腹のため僧侶が行き倒れた。村人たちの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。中でも一番多かった悩みが、飲みすぎによる不調。そこで僧侶は、湖で採れたシジミ貝殻を焼き粉にして飲ませたところ、たちまち元気を取り戻したという」

この話は津軽の一部地方で末長く語り継がれ、今でもシジミ貝殻を焼いて飲むことで健康維持に役立てているという。江戸時代に津軽で生まれた先人の知恵が、数百年に渡って子孫たちの健康を守っている。

健康レポート

国産シジミ貝殻から生まれた「強肝系カルシウム」とは？

もっと元気に！

シジミ貝殻サプリメント「しじみん」

アルコールの分解や摂取したエネルギーの貯蔵、有害物質の解毒など、私たちの肝臓では500以上もの働きが常に行われている。だが夜の付き合いや不規則な生活などで体に負担をかけると、この働きが鈍って様々な不調に繋がってしまうという。つまり日頃からのケアが〝肝心〟なのだ。

そんななか、お酒好きの健康を守ってくれると、シジミの「貝殻」から生まれたサプリメントが注目を集めている。シジミといえば日本人になじみ深い健康食だが、普段は捨てられてしまう貝殻にこそ、私たちを救うパワーが秘められているというのだ。果たしてその真相とは…？

度を越した翌朝も目覚めシャキッ

「朝の目覚めがとにかく辛かったですね。前の晩のお酒と仕事の疲れが朝まで残って、布団から這い出るような毎日だったんです」

そう語るのは、神奈川県在住の林博さん。仕事から帰って、妻の友子さんと晩酌するのが毎日の楽しみだという。ところが、ついつい飲みすぎてしまい、あの「どんより」とした目覚めに襲われることも少なくなかったのだとか。

「お酒好きにはシジミがいいと聞き、お味噌汁を作っていたんですが、毎日食べるのはさすがに飽きてしまって…」（友子さん）

そんな二人の生活を一変させたのが『しじみん』との出会いだった。

「昔から健康食品はよく利用しているのですが、こんなに働きを実感できた商品は今までありませんでしたね。毎朝シャキッと目覚められ、張り切って仕事に行くことができます。また、これだけお酒が好きな私が、『健康そのもの』と褒められたこともビックリ！『しじみん』があれば、夫婦末長くお酒が楽しめそうですね（笑）」（博さん）

林さん夫妻が愛飲している『しじみん』は、青森県・十三湖で採れたシジミの貝殻を使った、天然由来のサプリメントだ。

粒状だから続けやすい

貝殻を再利用 体にも環境にも、優しい健康食材が誕生

確かに「飲みすぎにシジミ」とは昔から言ったもので、二日酔いの朝などにシジミの味噌汁を食べる人は多い。その理由は身に含まれる成分「オルニチン」が働いてくれるから…といわれている。ところが、林さん夫妻の健康の源は、身ではなく「貝殻」にあった。

焼いた貝殻が分解を助ける？

なぜ貝殻なのか？　その答えは、青森県の津軽地方で江戸時代から語り継がれる「酒飲みたちがシジミ貝殻を焼き粉にして飲むことで、元気を取り戻した」という伝承にある。

およそ10年前、この伝承に着目した研究チームによる検証が行われた。すると、伝承と同じ製法（約500度）でシジミ貝殻を焼くと『カルサイト』と呼ばれる結晶構造の炭酸カルシウムに変化することが判明。

カルシウムといえば、骨や歯の健康に欠かせない栄養素だが、研究チームは「シジミ貝殻カルシウムは、分解や解毒の働きをサポートすると考えられる」と結論付けた。つまり、日頃から体に負担をかけている現代人の健康に役立てられるのだ。

今まで捨てられるだけだった貝殻にサプリメントとしての需要が高まり、「体だけでなく、環境にも優しい健康食品」として注目を集めている。

シジミ貝殻を高温で焼成すると、健康に有用なカルシウムに変化

日本人に不足するカルシウムも補う

カルシウムは骨だけでなく、体全体の健康づくりに欠かすことのできない栄養素。しかし、厚生労働省によると、日本人（成人）のカルシウム摂取量は、必要とされる量より一日あたり100mg以上も不足している（左表参照）。日頃から栄養バランスに気をつけている人でも、カルシウムは補うことが難しいという。

日本人は古来、海産物によりカルシウムを補ってきたが、近年の魚ばなれなどがカルシウム不足を加速させる原因にもなっている。

『しじみん』には、1粒あたり約70mgものカルシウムが含まれている。すなわち同商品を続けることで、お酒が好きな人の健康に役立つだけでなく、不足分のカルシウムを充分に補うことができるというわけだ。

1日分の世代別カルシウム不足量（単位：mg）

性別	項目	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	推奨（必要）量	778	667	667	712	712	722
	実際の摂取量	449	453	431	514	584	550
	不足量	329	214	236	198	128	172
女性	推奨（必要）量	663	660	660	666	666	622
	実際の摂取量	408	428	457	528	564	519
	不足量	255	232	203	138	102	103

※厚生労働省「平成20年・国民健康栄養調査」「日本人の食事摂取基準・2010年版」

さらに！ 青森の大自然で生まれた「こだわりの原料」を配合

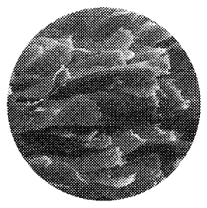
◆シジミ身エキス

十三湖産のヤマトシジミの身を使用。タウリン、ミネラル、亜鉛など健康に欠かせない栄養素のほか、いま話題のオルニチンも豊富に含んでいる。わずか1gのシジミエキスを作るのに、100gのヤマトシジミを必要とする稀少な原料だ。

シジミを毎日食べるのは大変なので、サプリメントで補うのがお勧めだ

◆ツルアラメ

日本海沿岸に分布するコンブ科の海藻。ワカメの育成の妨げになり、食用にも適さないため厄介者として扱われてきた。ところが研究の結果、ヨードやカルシウム、アルギン酸などを含むことが判明。優れた健康素材として見直されている。


本マグロの水揚げでも有名な大間では、新たな特産品として注目されている

国産だから安心ね♪

義母の介護で疲れとストレスが溜まったのが原因でしょう。気力・体力ともに失われ、外出すらままならないほどの不調に襲われました。

そこで健康に良さそうな物を探していて、ピンときたのが『しじみん』でした。その理由は、原料が青森県で採れた国産のシジミだったから。安心できますね。

最近は調子も良く、家事や趣味に精力的に取り組めます。先日は念願だった、孫との海外旅行にも出かけられ、毎日が充実しています。

（東京都・政田勝子さん・69歳）

まだまだ現役です！

弁護士という仕事は、夜の付き合いが多いんです。元々好きってこともあるんだけど（笑）。翌朝にお酒が残って、仕事にならない…なんてこともあってね。それで『しじみん』を続けてみたんです。

これはいいですね。前の晩についつい飲みすぎてしまっても、翌朝は頭がスッキリ。最近は調子がいいから、つい飲みすぎちゃうので気をつけないと（笑）。

もうすぐ80歳になりますが、仕事もお酒もまだまだ現役で頑張りたいですね。

（東京都・源光信さん・78歳）

お酒は止められない

仕事終わりの一杯が私の生きがい。つい朝まで飲んでしまうことも少なくありません。

そんな生活が体にいいはずもありません。健康診断で肝臓の数値について注意されてしまったんです。

こんな私を守ってくれたのが『しじみん』なんです。おかげで〝お酒を止めて良かったね〟と褒められるほど健康を取り戻しました。もちろんお酒は毎晩飲んでいたけど、それは内緒にしておきました（笑）。

（愛知県・横江信吾さん・42歳）

青森産の稀少なシジミが原料のため、数に限りがございます。ご注文はお早めに！

しじみん

原寸大

通常価格 1ボトル 3,990円（税込）（送料別途500円）

○内容量（1ボトル・48g）／300mg×160粒入
○1日分の目安／5～8粒

特典いろいろ！ 7割の人が選んでいる「おとくコース」で申し込むと700円も安くなります♪

特典1 「しじみん」通常価格3,990円（税込）が… 5%割引 **3,790円（税込）**

特典2 通常500円の**送料無料**

特典3 「最低○回は続けてください」といった制約がなく、**いつでも休止可能**

●「おとくコース」とは毎月、一度、定期的に商品をお届けするサービスです。
●2～3ヵ月ごとに一度のコースもあります。詳しくはオペレーターにお尋ねください。
●商品の発送日を「5日、10日、15日、20日、25日、末日」からお選びください。
●おとくコースの休止や発送日・個数の変更などはいつでも可能です。「まずは商品を試したい」という方でも、お気軽にお申し込みください。

●お申し込みは、通話料無料のフリーダイヤルへ（受付／午前8時～午後9時・年中無休）
フリーダイヤル **0120-778-738**
携帯電話・PHSでも通話可能です。ご注文の際は「日刊工業新聞を見た」とお伝えください。

●FAX（24時間受付）、ハガキの場合は、右記の必要事項をご明記ください。
FAX **042-532-3272**
●インターネット ご注文フォームに必要事項をご記入ください
http://www.rakugencha.com/ しじみん 検索

50 〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-13-13-509 （有）大都 「日刊工業新聞」係

①商品名と個数
②定期コースの有無（毎月の発送日）
③郵便番号
④住所（フリガナ）
⑤氏名（フリガナ）
⑥電話番号
⑦生年月日

有限会社 大都

●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。