飲みすぎ、ストレス、寝不足…肝臓は疲れている

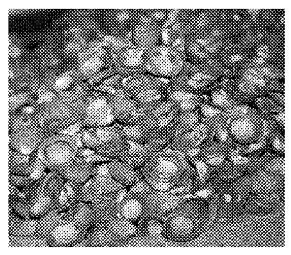
シジミ〝貝殻〟が肝臓のアルコール分解をサポート

晩酌と健康は両立できる？

広告

美味しく楽しく 健康特報

日本古来の健康食であるシジミが、最近注目を浴びている。その理由は、夜の付き合いや仕事で忙しい現代人を元気にしてくれる成分が、なんと身ではなく「貝殻」にあることが判明したからだ。普通は捨てられてしまう貝殻を口にするというのは驚きだが、青森県・津軽地方では江戸時代から、実際に酒呑みがシジミ貝殻を飲んで健康を維持してきたという。現代の研究でも明らかとなったシジミ貝殻のチカラに迫る。



高温で焼いたシジミ貝殻

毎晩のお酒が仇に

お酒が人生最大の楽しみ…そう考える人は多いことだろう。新潟県の会社員・村山利男さん（52歳・写真下）もそんな酒豪の一人。

「酒処の新潟で生まれ育った私にとって、毎晩の日本酒はなくてはならないもの。仕事の疲れとストレスを癒す晩酌の時間は、何物にも替えられない至福のひとときです。しかし、毎晩飲み続けたのが悪かったんでしょうね。昨年の健康診断で、肝臓の健康状態に問題が発覚。『このまま悪くなったらお酒が飲めなくなってしまう』と、焦りましたね」

〝人体の化学工場〟とも呼ばれる肝臓は500以上の仕事を担っているといわれるが、中でも有名なのがアルコール分解の働き。お酒を飲むとアルコールは肝臓へと運ばれ、無毒化される。しかし、自身の分解能力を超えて飲みすぎたり、毎晩のようにお酒を常飲していると、肝臓に有害物質が長く留まりダメージを与えてしまうという。

そんな事態を防ぐためにお酒を飲まない「休肝日」を設けることが推奨されているのだが、「分かっちゃいるけどやめられない」のが酒呑みの心情。禁酒の苦しみに耐えられず、重大なトラブルに発展してしまう人が多いのだ。

「私も健康のため、お酒を控えなければ…とは思いましたが、人生を楽しく過ごすためには晩酌が欠かせません。結局は毎晩のように飲み続けてしまって…。こんな私の味方となってくれたのが〝シジミ貝殻〟のサプリメントでした。毎日続けたおかげで、2カ月後の再検査では『健康そのものだね』と褒められる好結果が得られたんですよ！『お酒を楽しみながら肝臓の健康を取り戻したい』という願いが叶えられ、幸せいっぱいです（笑）」

毎晩のお酒を続けながら、健康を取り戻すことができた村山さんは笑顔いっぱい！

貝殻にも有用成分

シジミといえば、私たち日本人にとって馴染み深い健康食。「飲みすぎ、不調にシジミ」といわれるように、二日酔いの朝などにシジミの味噌汁を飲む人も多いことだろう。

その理由は、身に含まれる「オルニチン」が体内の働きを助けてくれるから…といわれている。ところが村山さんを救ったのは、身ではなく「貝殻」のパワーだった。

多くの家庭で捨てられている貝殻が、なぜ私たちの健康を守るのか？ その答えを解く鍵は、青森県の津軽地方で江戸時代から語り継がれる「酒呑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。

この昔話に着目したのが弘前大学医学部だった。約10年前に『焼成シジミ貝殻』の研究チームが立ち上がり、津軽で受け継がれる伝承が科学的に分析されることとなった。

その結果、非常に興味深い事実が判明する。シジミ貝殻を500度前後の高温で燃焼すると、「カルサイト」と呼ばれる高純度の炭酸カルシウムに変化することが分かったのだ。

カルシウムといえば骨や歯の健康維持に欠かせない栄養素として知られているが、研究チームでは「カルサイトがお酒などでダメージを受けた体内の組織を修復し、アルコール分解の働きを活発にしてくれるものと考えられる」と結論付けた。つまり毎晩の酒が欠かせない人や、翌朝の二日酔いに悩む人を快調へと導いてくれるのだ。

シジミ貝殻は、サプリメントで手軽に摂取することができる。青森県十三湖産のヤマトシジミ貝殻粉末に、いま話題のオルニチン、タウリン、ミネラルなどを含むヤマトシジミ身エキスを配合したのが『しじみん』。中高年世代の「我慢しない健康ライフ」をサポートしてくれる一品だ。

シジミ漁船で賑わう十三湖の様子

江戸時代より酒呑みの健康を守り続ける 津軽・十三湖〝シジミ貝殻〟

現代に伝わる民間療法

津軽半島の北西部に位置する十三湖は、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・白神山地の美しい淡水と、栄養豊富な日本海の潮が混ざり合った汽水湖は、良質なシジミが育つ最適な環境だ。

十三湖のシジミには、酒呑みを救ったという〝津軽シジミ伝説〟と呼ばれる逸話がある。

「江戸時代に津軽の村で巡礼中の僧侶が寒さと空腹のため行き倒れた。村人たちの看病で一命を取り留めた僧侶は、その恩返しにと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、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粉にして飲ませたところ、たちまち元気になったという」

以来この地方では、現在でも不安を感じた時にシジミ貝殻を焼いて飲むことで健康を維持している。

この昔話で興味深いのは「シジミ貝殻を焼いて飲んだ」点だ。なぜそんな発想が、研究施設もない江戸時代に生まれたのか？ それはシジミの持つ栄養価が、江戸時代にすでに知られていたことが理由のようだ。

江戸時代の庶民の食生活は今より貧しく、栄養が不足していたといわれている。そのため、手頃な価格で豊富な栄養が摂取できるシジミは、人気が高かったという。また、江戸時代以前に書かれた文献にもシジミの優れたチカラが取り上げられており、前述の僧侶が「身にこれだけ栄養があるのだから、貝殻にも優れたチカラがあるはず…」と思いついたことは容易に推察できる。

そして驚くべきことに、江戸時代から伝わる製法を調べてみると、その加熱温度は弘前大学の研究グループが立証した有用成分「カルサイト」に変わるといわれる約500度だった。つまり津軽の先人たちは、最適な製法を経験によってつき止めていたのだ。

江戸時代に生まれた先人の知恵が、三百年に渡り子孫たちの健康を守っている。

健康実感 私たちは“シジミ貝殻”で、毎日いきいき。お酒で無理した翌朝でも「目覚めシャキッ！」

上から西村さん、政田さん、三上さん

『しじみん』体験談

酒呑みを中心に話題沸騰中の『しじみん』。「飲みすぎた翌日も二日酔い知らず」「疲れにくくなって仕事でも絶好調」など、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。連日の飲酒や不規則な生活で体を〝イジメ〟ている現代人にとって、『しじみん』はまさに元気の源。体感者の声を聞いた。

「晩酌が夫婦円満の秘訣」と笑顔の林さん夫妻

毎晩の晩酌でも翌朝は辛くない

二人で晩酌するのが生きがい、という林博さん（63歳）と友子さん（65歳）ご夫妻。だが目覚めの悪さにいつも悩まされていた。

「翌朝の目覚めがとにかく辛かったね。おまけに仕事の疲れが取れなくて…布団から這い出るような毎日でした」（友子さん）

しかし、そんな毎日も『しじみん』との出会いで一変した。

「前の晩に飲みすぎても、ハードな仕事で疲れていても、翌朝はシャキッと起きられるんです。先日の健康診断でも『数値に問題ナシ』と褒められました。『しじみん』があれば、夫婦末長く晩酌が楽しめそうですね（笑）」（博さん）

今夜も『しじみん』とともに、夫婦水入らずの時間を楽しむことだろう。

不摂生な生活でピンチに陥った

「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）の生活は、肝臓に大きなダメージを与えていた。

「食事も取れないほどの不調に襲われ、布団から起きられなくなったんです。そんな私を見舞いに来てくれた友人が勧めてくれたのが『しじみん』。あれだけ無茶をした私ですが、今では元気いっぱい。これからも健康のため…というよりもお酒を楽しみたいから、『しじみん』にはずっとお世話になるつもりです（笑）」

国産のシジミだから安心です

政田勝子さん（69歳）は酒を一滴も飲まないが、ある時から体の重苦しさを感じるようになった。

「甘い物の食べすぎが原因なのでしょう。肝臓に脂肪がたっぷりついていたんです。体が重くて、体力はおろか気力すらも湧かないような状態でした」

健康を手に入れたい…そんな思いで政田さんが選んだのが『しじみん』だった。

「原料が青森で採れた国産のシジミというところにも魅力を感じたんです。実際に飲み始めてみると、すぐに体が軽くなって、今では活動的な毎日を過ごしています」

お酒も仕事もまだまだ現役！

青森県の三上年男さん（73歳）は、リンゴ農園を経営。しかし、毎晩の晩酌と過労が原因だったのか、肝臓の健康状態について注意を受けた。また、布団から起き上がるのも辛いほどの不調に苦しみ、農作業もままならなかったという。

「農家にとっては体が資本ですから、ほとほと困り果てていました。そんな時に『津軽のシジミ貝殻は体にいいんだよ』と、知人が教えてくれた『しじみん』を飲むように。すると一週間もすると、あれだけ辛かった朝の目覚めが激変。布団からパッと起きられるほど、体の中にエネルギーが満ち溢れているんです。今は朝から晩まで働いても疲れ知らず。また、この年齢でも健康に不安なく、晩酌が楽しめるっていうのは有り難いよ。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いけないね（笑）」

お酒も仕事もまだまだ現役だよ、と豪快に笑う三上さんだった。

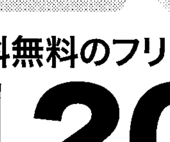
夜の付き合い、過労による寝不足・ストレス…疲れたあなたを応援します。

青森県で生まれた国産原料を使用!!

稀少な国産原料を使っているため、数に限りがございます。お求めはお早めに！

ヤマトシジミ貝殻粉末

ヤマトシジミエキス



ツルアラメ

シジミ凝縮サプリメント

しじみん

実物大

通常価格 1ボトル 3,990円（税込）

（送料500円が別途かかります）

○内容量（1ボトル）／300mg×160粒入

○1日分の目安／5～8粒

7割の人が選んでいる「**おとくコース**」で申し込むと**700円**安くなる♪

【通常価格】

商品価格 3,990円（税込）＋送料 500円

＝

合計 4,490円（税込）

毎月一度お届けの「おとくコースで」お申し込みなら…

【定期コース価格】5％割引＆送料無料

3,790円（税込）

- 「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。
- 毎月の到着日を「5日、10日、15日、20日、25日、末日」からお選びください

●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2-3-3-509
（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（毎月の到着日）
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。