

広告

バテた肝臓にシジミ貝殻!?

『しじみん』の威力 実感しました!

青森市内の繁華街で飲み屋を経営している工藤哲明さん(63歳)は、仕事柄、お酒を飲まない日がないと語る。

「アットホームな店づくりをモットーとしているので、常連のお客さんがほとんど。だから『一緒に飲もうよ』と、お酒を勧められることが多いんです。私も嫌いじゃないからグイグイ飲んでちゃってね。困ったことに、お客さんより先に酔っぱらってしまうことも日常茶飯事(笑)。へべれけになっただけで、翌朝は必ず二日酔いで、ズキズキ、ムカムカに苦しむ…そんな毎日でした」

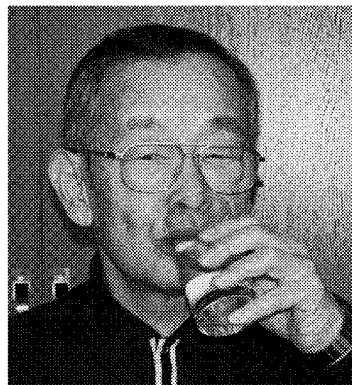
客商売なので付き合いは大事だが、これだけ二日酔いが続くと、肝臓の健康状態が心配になったという。そんな時に『しじみん』の評判を耳にする。

「私は青森で生まれ育った人間なので、津軽のシジミは

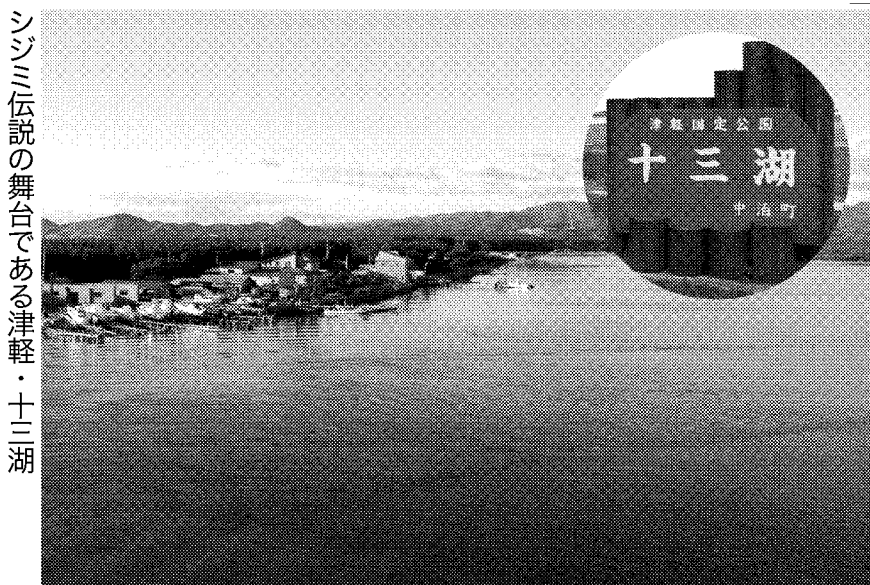
飲みすぎた翌朝も二日酔い知らず!

子供の頃から慣れ親しんだ食べ物です。その貝殻が原料だということで、安心して続けられました。実際に『しじみん』を飲むようになってから、調子がすこぶるいいんです。お酒を飲みすぎてしまっても、翌朝には不調に襲われることがなくなりました。これも体内の働きが良くなったおかげでしょうね」

お客さんと触れ合い、楽しくお酒を飲むことが何よりの生きがい。そのためには健康が何より大切だから、『しじみん』を一生飲み続けると誓う工藤さんだった。



以前より美味しく飲めるようになったという工藤さん



シジミ伝説の舞台である津軽・十三湖

日本人に不足する カルシウムも補う

骨の形成だけでなく、体全体の健康づくりに欠かせないカルシウム。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(下表参照)。日本人の約70%がカルシウム不足というから、見逃せない問題だ。

カルシウムは摂取するのが非常に難しい栄養素。日頃の食生活で栄養バランスに気を付けている人でも、カルシウムだけでは足りないというケースも多いという。

その原因として、日本は火山国のため土壌や水に含まれるカルシウムが少なく、農作物から摂取できる量が僅かである点が挙げられる。そのため日本人は古くから、海産物によりカルシウムを補ってきたが、近年の魚離れがカルシウム不足を加速させる要因にもなっている。

そんな不足しがちなカルシウムは『しじみん』で補うことをお勧めする。なぜならシジミ貝殻カルシウムが主原料である同商品は、1粒あたり約70%ものカルシウムが含まれているから。つまり毎日続けることで、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も補えるというわけだ。

※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)」

1日分の世代別カルシウム不足量(単位:mg)		20代	30代	40代	50代	60代	70代※
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

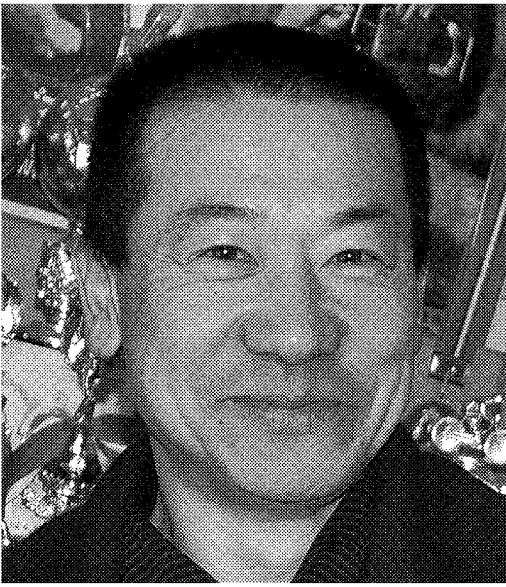


●お申し込みは、通話料無料のフリーダイヤルへ(受付/午前8時～午後9時・年中無休)

0120-778-738

フリーダイヤル

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。



「禁酒の苦しみを味わうことなく、健康を実感しました」と笑顔で語る村山さん

「禁酒の苦しみを味わうことなく、健康を実感しました」と笑顔で語る村山さん

科学が証明!身より凄いシジミ貝殻のパワー

村山さんが実践したのは、毎晩のお酒を満喫しながらシジミの貝殻を飲む。ただそれだけである。にわかには信じがたいが、このシジミ貝殻について調べてみると、研究により健康作用が明らかとなった素材であることが分かった。

シジミ貝殻に秘められた機能を解明したのが、弘前大学医学部の研究チーム。彼らは津軽に伝わる「シジミ伝説」に注目した。

「江戸時代中期、津軽の酒飲みが多かった。そこで近くの十三湖で採れたシジミの貝殻を炭で焼き、健康食として酒飲みたちに飲ませたところ、たちまち元気を取り戻したという」シジミ貝殻が肝臓にいいにわかには信じがたい話だが、研究チームによる検証の結果、貝殻を500度前後の高温で燃焼すると「カルサイト」という炭酸カルシウムに変化することが判明した。そして様々な実験を重ね、研究チームは「焼成したシジミ貝殻を損

「仕事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つ。毎晩3合の日本酒が欠かせません。しかし、飲みすぎがたり、昨年の健康診断で肝臓の数値について注意を受けたんです。『このまま悪化したらお酒が飲めなくなる』と、目の前が真っ暗になりました。新潟県在住の会社員・村山利男さん(53歳)は、お酒好きにとってショッキングな出来事を振り返る。お酒を飲むと、肝臓ではアルコールの分解・排出が行われる。自身の分解能力を超えて飲みすぎると、それだけアルコールの排出に時間がかかるため、肝臓にダメージを与える有害物質が長くとどまってしまう。そんな事態を防ぐため、厚生労働省では純アルコールの摂取量を1日20g(日本酒換算で1合程度)以内に

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

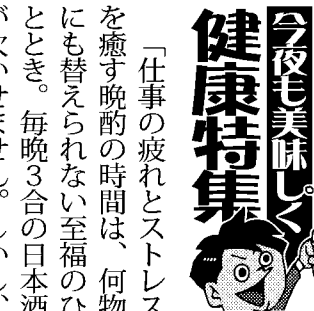
「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

科学が証明!身より凄いシジミ貝殻のパワー

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。



「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

科学が証明!身より凄いシジミ貝殻のパワー

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

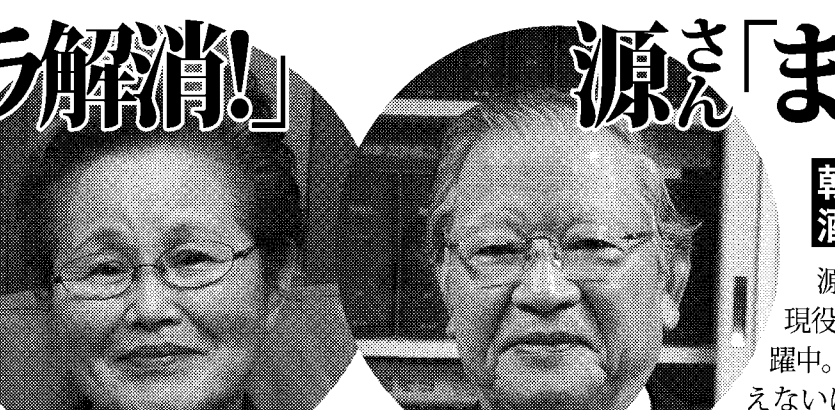
「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。

健康診断を気にせず 毎晩酒が呑みたい!!

源さん「まだまだ現役だよ!」

源光信さん(79歳)は、現役の弁護士として今も活躍中。とても八十路目前に見えるけど若々しい源さんが、70歳を過ぎてからは健康に不安を抱えていたという。

「こんな年齢だし、そろそろ体を労わなければと考えるようになって、つい飲みすぎちゃうので気をつけたいとね(笑)」酒も仕事もまだまだ現役で頑張りたい、と豪快に笑う源さんの元気の秘訣は、いつも懐に忍ばせている『しじみん』のチカラにあるようだ。



「健康のためにお酒を控える必要はなさそう」というのが、村山さんの「日本酒3合を毎日」という晩酌スタイルは、その基盤を大きく上回る。



●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)

0120-778-738

フリーダイヤル

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。



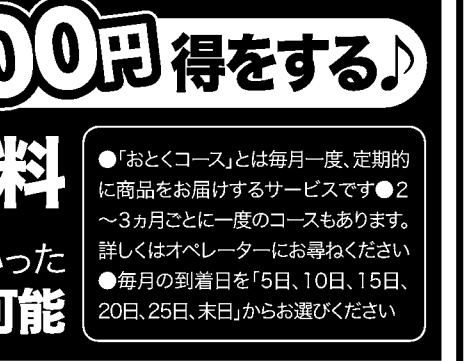
●お申し込みは、通話料無料のフリーダイヤルへ(受付/午前8時～午後9時・年中無休)



●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)



●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)



●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)

●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) ●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。