

春の陽気が心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
4月23日は『シジミの日』です。シジミの有用性をアピールするために島根県松江市の有限会社日本シジミ研究所が語呂合わせに基づいて制定したそうです。そこで今月は『シジミ』についてお伝えします。

シジミに含まれる栄養素や成分

たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの材料として重要な成分

ビタミンB2

体内で栄養素をエネルギーに変える役割

ビタミンE

細胞の健康維持を助ける役割

オルニチン

有害な「アンモニア」の分解を行い肝臓のはたらきをサポート

ナイアシン

脂肪酸やステロイドホルモンの合成アルコールの代謝などに関与

ビタミンB6

たんぱく質や脂質炭水化物の代謝に関与

ビタミンB12

赤血球の形成を助けるはたらき

アラニン

肝臓のエネルギー源としてアルコール代謝を改善する作用

タウリン

コレステロールの減少、心臓や肝臓の機能の向上、インスリン分泌促進などのはたらき

おすすめメニュー

旨みたっぷり！しじみの炊き込みご飯

(4人分)

・お米	2合
・シジミ	500g
・酒	100ml
・人参(千切り)	40g
・ねぎ(刻み)	適量

調味料	・砂糖	大さじ1杯
	・みりん	大さじ1杯
	・醤油	大さじ1.5杯
	・だし(素)	小さじ1杯



参考：ココヨー

【作り方】



①酒蒸し

鍋にシジミと酒を入れ酒蒸しにする。殻が開いたら火を止め、シジミの身を取り出す。



②炊飯器にセット

お米を炊飯器に入れ、人参、調味料、酒蒸ししたときに出た煮汁を加える。



③仕上げ

炊き上がったらシジミの身を加えて混ぜる。器に盛り、ねぎを乗せたら完成。



バランスの良い食事を基本に、シジミも日々の食事にとり入れてみてはいかがでしょうか。