

# しじみ

## 小さい身の中には栄養成分がぎっしり！

しじみの旬は年に2回あり、春先から産卵前の夏頃までと、1月から3月上旬までとまさに今の時期が食べごろの食材です。冬のしじみは越冬のために湖底の土に深く潜って栄養を蓄え身の入りも良く、より旨味が増しています。美味しく栄養価の高いしじみで、身体を労りませんか？



## しじみの栄養効果

### 肝機能を高める

肝臓は代謝や解毒など臓器の中でも重要な働きをもちます。しじみは代謝の過程で発生する毒素を分解するために必要なオルニチンを豊富に含んでいます。オルニチンが肝機能をサポートすることで毒素の分解が進み、二日酔い予防や疲労感を軽減します。

### 骨・歯を健康に

しじみはミネラル類もバランスよく含んでいます。特にカルシウムは、しじみ100gあたり240mgも含んでおり、なんと同量の牛乳よりも多いんです！カルシウムは骨や歯の健康、精神安定へ働きかけ、成長期のお子様や高齢の方の骨粗しょう症予防にも欠かせない栄養素です。

### 貧血予防

しじみが多く含んでいる鉄分は、鉄分のなかでも体への吸収率が高いヘム鉄です。また、ヘモグロビンの生成を助け、悪性貧血を予防する効果があるビタミンB12も含んでいるため、しじみは女性やお子様に多いお悩みである貧血の予防においておすすめの食材です。

## しじみのかしこい保存方法

①しじみをよく洗い、砂抜きする※下記参照

②1食分ずつ密閉容器に入れ、しじみがかぶるくらいまで水を注ぐ

③冷凍庫に入れて、2日以上かけてしっかりと凍らせる



水と一緒に冷凍し氷漬にすることで、しじみの乾燥・酸化を防止するうえに、旨味成分をさらに増やすことができます！

### しじみの簡単砂抜き方法

- ①ボウルにしじみを入れ、流水で2～3回こすり洗いし、ザルに一度あげる
- ②ボウルにしじみを戻し、50℃のお湯を入れて菜箸などで軽くかき混ぜる  
※50℃のお湯は水:熱湯＝1:1で作れます
- ③しじみが少し口を開いたらOK



### 美味しいしじみの見分け方

- ① 殻にツヤがあるもの  
水のきれいなところで育った証拠です
- ② 形がふっくらしており身が大きいもの  
身にぎっしりと栄養分が詰まっています
- ③ 貝の口がしっかり閉じているもの  
もし開いていても、さわるとパッと閉じるようであれば新鮮です



# 冷凍貯金で時短！しじみスープ

## 【材料】2人前

- ・冷凍しじみ—表面のかしい保存方法で保存した容器2食分
- ・ねぎ———お好みで
- ・みそ———30g

みその代わりに、コンソメと牛乳を加えると、簡単しじみクリームチャウダーにアレンジできます！



## 【作り方】

- ① 表面の「しじみのかしい保存方法」で冷凍保存した氷漬けされたしじみを氷漬けされている状態のまま鍋に入れ、中火にかける。
- ② 氷漬けが溶けて水になり、その後沸騰したら、お好みでねぎ(小口切り)を加える。
- ③ 一旦火を止め、みそを溶き入れる。再度加熱し、沸騰直前に火を止め、器に盛り付ければ完成。

## オススメ健康食品



## お薬やさんの柿渋のど飴

金銀花

柿渋

甘草

板藍根

のどにやさしい  
4種の成分配合

ほんのり甘い“紅茶風味”

354円(税込み)



## 生環研の プロポリスVCのど飴

高品質ブラジル産  
プロポリス配合

親しみやすい  
“はちみつレモン味”

305円(税込み)



## オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい  
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

### 1月・2月の開催日

【富田林】ご予約受付中

1/10(水)、2/14(水)

富田林市向陽台2-2-12

フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

1/19(金)、2/16(金)

河内長野市立交流センターキックス

1/21(日)

河内長野市西之山町7-2

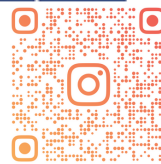
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！



KITABAEIYO