



◆◆ カルシウムの話 ◆◆

日本人は慢性的なカルシウム不足で、これは、日本の水が軟水である（ミネラルが少ない）ことが原因なのではないかと言われています。

カルシウムという骨や歯をイメージされる方が多いと思います。確かに、体内のカルシウムの99%は骨や歯に使われていますが、残りの1%が脳の働きや妊娠に大きく関係していることをご存じでしょうか。



脳では細胞の中を電気信号が伝わり、1つの細胞の末端から化学物質が放出され、これが次の細胞に結合し、電気信号に変換されて細胞の中を伝わる、ということを経る細胞間でつなぐことにより情報を処理しています。この化学物質として代表的なものに、アドレナリンやセロトニン、GABAなどがあります。これらの化学物質が1つの細胞から次の細胞に伝わる際にカルシウムが必要なのです。従って、カルシウムが不足していると、このような神経伝達のしくみがうまく作用せず、記憶や学習、感情のコントロールなどにも影響を与えます。

また、同じような刺激に対して（たとえば誰かに何か言われたとき）、ムカつくときもあれば、さっぱりと流せるときもありますよね。これもカルシウム濃度が関係しているのではないかとされています。

カルシウムは精子と卵子の受精にも関係しています。射精された精子が、卵子の方向を間違えずに進んでいくために、また、前進するときの絨毛の運動にもカルシウムが必要です。また、精子が卵子に入るとカルシウム濃度が上昇することにより、他の精子の侵入を防ぐようになっています。さらに、受精後の卵子の分裂のスイッチを入れるのもカルシウムです。従って「受精がうまくいかない」、「卵子の分割が止まってしまう」などの問題がある場合、カルシウムをしっかり摂取することも対策の1つです。

カルシウムを多く含む食材は、干しエビや煮干し、がんもどき、凍り豆腐、ししゃもなどです。生薬では、石膏、竜骨、牡蛎などにカルシウムが多く含まれています。

◆◆ おうち薬膳【ししゃも春巻き】 ◆◆

包丁を使わずにできる超簡単レシピ!



ししゃもにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの他、血液サラサラ効果で知られるEPAやDHAも豊富に含まれています。また卵にはコラーゲンがたっぷり含まれており、美容、健康にお薦めの食品です。

<材料(2~3人分)> ししゃも 8尾、春巻きの皮 8枚、スライスチーズ 8枚、大葉 8枚、小麦粉のり(小麦粉 小さじ1+水少々)、揚げ油 適宜

<作り方>

1. ししゃもは、軽く表面を焼いておく。
2. 春巻きの皮を広げ、手前の位置に、スライスチーズ→大葉→ししゃもの順で重ねる。
3. 左右をくるみ、手前からくるくると巻いていき、最後に小麦粉のりで閉じる。
4. フライパンに深さ1~2mmくらいになるよう油を入れ、③を揚げ焼きにして完成。

<大葉の代わりに、トマトやアボカドを小さく切ったのを入れても美味>

漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486



★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1