

# カニについて



寒い日が続く季節になりました。

そんな時期に、旬を迎える食材があります。その一つが高級食材の『カニ』です。

今でこそ、いろいろな種類のカニを食べることができ、値段も手ごろなものも出回ってきましたが、日本で食べられているカニには、ズワイガニ、タラバガニ、毛ガニ、タカアシガニ、ハナサキガニ、ガザミなど十数種類あります。

今回はそんなカニについて栄養と健康効果について、お伝えしたいと思います。

## 《栄養》

高タンパク低脂肪、タウリン、ビタミンB群、ビタミンE、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、鉄、亜鉛などを含みます。



## 《うまみ成分はアミノ酸》

タンパク質はアミノ酸によって構成されています。中でも、アミノ酸のグリシン、アラニンが甘味、グルタミン酸、アデニル酸が旨味、アルギニンが苦味を生み出します。苦味と聞くと意外と思われるかもしれませんが、この苦味がカニ本来の複雑な味を生むのです。

アルギニンには疲労回復や滋養強壮、免疫向上の効果があります。

また、タウリンには血中の悪玉コレステロールを下げる作用や免疫活性作用があります。

## 《微量元素でも大切な亜鉛》

亜鉛は、味覚に関係しており、不足すると味覚障害を引き起こします。

カニには100gあたり3.1mgと比較的多く含まれており、味覚機能を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康維持にも役立ちます。





## 《殻に含まれるキチン》

殻の部分にも有効な成分(不溶性食物繊維:キチン・キトサン)が含まれています。キチンを人が利用できる形に処理されると、**キトサン**や**グルコサミン**になります。

**キトサン**は、**血中の悪玉コレステロールを下げる作用、脂肪や糖の吸収を抑制する効果、血圧を下げる効果**もあり、注目されている成分の1つです。

**グルコサミン**は、人間の軟骨や結合組織に存在し、軟骨細胞を作る重要な栄養素であり、体内合成されていますが、合成が分解に追いつかなくなったとき、関節の張りや痛みの原因になるといわれています。グルコサミンを補うことで、これらの症状が緩和される効果があります。

## 《美容成分のアスタキサンチン》

殻に含まれる赤い色素で、リコピン、ルテインなどで知られる天然色素のカロテノイドの一種である**アスタキサンチン**という成分があります。

**アスタキサンチン**は紫外線やストレスで発生する活性酸素を抑え込み、細胞の老化を抑制する作用(**強い抗酸化作用、抗炎症作用、血流改善作用など**)があります。近年では目の健康にもこのアスタキサンチンの効果があるといわれています。

## アレルギーについて

甲殻類(エビ・カニ)アレルギーは、小学生ごろから食物アレルギーの原因として割合が増加し、成人ではもっとも頻度の高い食物アレルギーです。これらの食物を食べ、運動を行ったことによる**急性のアレルギー反応(アナフィラキシー)**を起こすこともありますので、注意が必要です。症状としては、食後、1時間以内に、じんましん、むくみなどの皮膚粘膜症状が多く、口腔アレルギー症状(口の中、のど、耳の奥にかゆみ、腫れができる)、また呼吸器症状(気道がふさがれていく感じで呼吸しづらい)を感じる方もいます。

アレルギーをお持ちの方は、上記にあげた成分を摂取するには、不安があると思われます。

メーカーから出ているサプリメントの内容で、完全にアレルギーが出ないという保証はありませんので、できればメーカーに確認後、摂取するようにしましょう。

皮膚症状(全身)	呼吸器系の症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・じんましん</li> <li>・かゆみ</li> <li>・皮膚が赤くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息切れ</li> <li>・せき</li> <li>・呼吸音がゼーゼー、ヒューヒュー</li> </ul>
<p><b>粘膜症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くちびる・舌・口の中が腫れる</li> <li>・まぶたがはれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あるいは</li> <li>・血圧低下</li> <li>・倒れる</li> </ul>