



タウリンとオルニチンの効果



肝臓にやさしい食事のポイントを4回シリーズで紹介しています。第4回のテーマは、「タウリンとオルニチンの効果」です。タウリンやオルニチンは肝臓の働きを助ける役割があります。

タウリンは、①血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働き、②血圧を正常に保つ働き、③肝臓の解毒作用を強化する働き、④インスリン分泌を促進する働き、⑤視力の衰えを防ぐ働きなどがあります。また、⑥肝臓の働きを活発にする作用があるため、栄養ドリンクの成分としても知られています。タウリンは、イカやタコ、貝類、甲殻類、魚類（心臓・脾臓・血合肉）に多く含まれています。タウリンは水に溶けやすい性質があるため、煮汁ごと食べられる料理（鍋やスープなど）がおすすめです。

オルニチンは、生体にとって有害物質であるアンモニアを肝臓で分解する（尿素回路（オルニチン回路））時に必要な成分です。エネルギー産生を妨げる物質であるアンモニアの分解を促すことは、エネルギー産生をスムーズにし、ひいては疲労回復にも効果があると考えられています。オルニチンは、しじみやチーズ、きのこ類に多く含まれています。

今回ご紹介するレシピは、「しじみの簡単パエリア」です。

しじみは、日本各地に生息するシジミガイ科の二枚貝の総称であり、古くから食べられています。しじみにはタウリンとオルニチンの両方が含まれており、特にオルニチンは、他の貝類にはほとんど含まれないしじみの特徴的な成分です。

パエリアはスペイン料理の1つで、一般的にはサフランで米を黄色く色づけ・風味付けをします。しかし、サフランをオレンジジュースに代用することで、ご家庭でも手軽にパエリアを作ることができます。

※しじみは鉄分を豊富に含むため、主治医から鉄制限の指示がある場合（C型肝炎など）は注意してください。

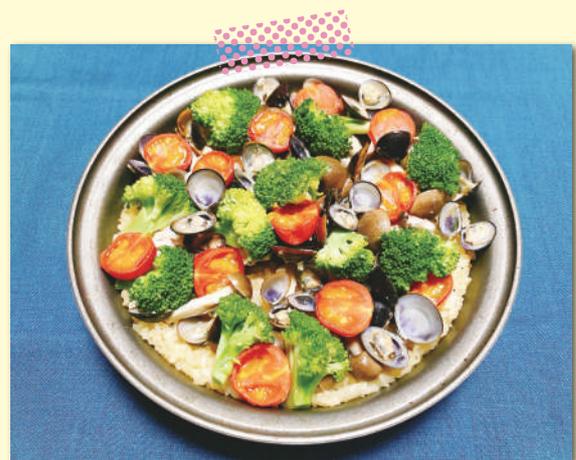
しじみの簡単パエリア（2人分）

- 米1カップ
- しじみ 殻付き（砂抜きする）80g
- ブロッコリー（小房に分ける）1/4株（50g）
- ミニトマト（半分に切る）6個（60g）
- しめじ（石づきをとる）1/2株（50g）
- オリーブ油大さじ1と1/2
- おろしにんにく小さじ1/2
- A {
 - 100%オレンジジュース90cc
 - 水135cc
 - 顆粒コンソメ小さじ1
 - こしょう適量

- ①フライパンにオリーブ油大さじ1とおろしにんにくを熱し、しじみとブロッコリーを入れ、火が通ったらフライパンから取り出す。
- ②①のフライパンにオリーブ油大さじ1/2と米を入れ、中火で透き通るまで炒めたら、Aを加えて混ぜる。沸騰したら蓋をし、弱火で15分炊く。
- ③炊きあがったら、②の上に①とミニトマト、しめじを乗せ、さらに10分間弱火で加熱する。

★しじみを簡単に砂抜きする方法★

しじみを軽く水洗いし、バットに平らに並べる。50℃のお湯をしじみがつかる程度注ぎ、5分放置する。



1人分の栄養価

- *エネルギー400kcal *たんぱく質9.0g
- *脂質10.4g *炭水化物70.4g *食塩相当量1.0g
- *野菜・きのこ総量80g