

エフアイNEWS (シリーズトコトン47)

## トコトン 求める。

# 健康素材の宝庫 ～紅ずわいがに～



『ゲゲゲの鬼太郎』で有名なさかなと鬼太郎の町、境港市に紅ずわいがにの取材に行ってきました。

訪問者 営業部川端



↑境港駅のゲゲゲの鬼太郎像

### 紅ずわいがにの特徴

漁獲地：日本海側  
産卵期：2～4月  
漁業期間：9月1日～6月30日

### 紅ずわいがににはなぜ赤い？

紅ずわいがにが赤いのは、「アスタキサンチン」と呼ばれる色素によるもの。赤いカロチノイド色素で強力な抗酸化作用があります。アスタキサンチンは体内の活性酸素を抑制し、血管の老化の予防や眼精疲労、皮膚の老化にも効果があるといわれています。

紅ずわいがにの漁獲方法は、かごの中に蟹の餌を入れて、かごに進入した蟹を外に出られないようにする方法です。ただし、成長したの甲幅9cm以上の子蟹のみが逃げられない大きさになります。



### 紅ずわいがにの漁獲方法

まだ日も昇らぬ真つ暗な早朝、鳥取県境港市の漁港に、営業部川端が訪れました。目的は、境港が水揚げ量全国1位を誇る「紅ずわいがに」なせ「紅ずわいがに」？それは、昔から耳なじみのあるキトサン、グルコサミンなど、紅ずわいがにに含まれる成分を改めて見つめなおしたいとの思いから、自ら現地を訪れ、目で見て、肌で感じ、そのよさを再確認することになりました。

### 「深海からの恵み」 境港市 紅ずわいがに

### ●●●●●●●●●●グルコサミン、キトサンとは●●●●●●●●●●



キトサンとは、かにやえびの甲殻、いかの骨格などから採れる不溶性の食物繊維です。脂肪吸収阻害作用や、免疫増強作用、血圧降下作用などが知られています。



グルコサミンとは、関節をスムーズに動かすために必要な成分です。軟骨部分においてクッションの役割のある成分を作る作用があるため、関節痛を改善する効果があるといわれています。

紅ずわいがにには、加工品として捨てる部位がないほど、利用価値が高い蟹です。漁獲量の約80～90%は一般食品用に加工され、その加工段階で出るカニ殻を利用し、キトサンやグルコサミンなどが作られます。

### 紅ずわいがにの加工

## 3S活動 整頓の定義とは？

整理・整頓・清掃を徹底する3S活動  
今回はその中の一つ「整頓」について



3S活動では整頓のことを、「いつでも誰でも、必要なモノが必要なときに、すぐに取り出せるようにする。そして維持すること」と定義しています。さらに整頓には「定位置」「定量」「定方向」「表示」「標識」という5つの段階があります。



- ①「定位置」  
必要なモノの置き場所を決める。
- ②「定量」  
モノの有無と量がすぐに分かる状態にする。
- ③「定方向」  
モノを置く向きを直角・平行・垂直に配置する。
- ④「表示」  
モノに名前を記入。
- ⑤「標識」  
定位置で決めたモノの置き場所に標識をつける。

この5つを社内のモノに徹底することで、現場の状態が正常かどうか、だれでも一目で判断することができます。会社にとって付加価値を生み出さない無駄な時間を無くし、仕事をやりやすくして効率を上げることが、整頓の目的です。整頓を徹底することで、いつでも、誰でも、必要なモノがすぐに取り出せるようになり、効率的に動けるようになります。

## 実は春も乾燥する？

乾燥する季節というと、冬を思い浮かべませんか？しかし、意外と春も乾燥しています。3・4月の湿度は12・1月とほぼ同等の数値です。春になると、暖かく乾燥した空気が大陸に発生し、一部が偏西風に乗って日本に移動してくるため、大気は乾燥してしまいます。その上、空気中の黄砂、PM2.5などが肌に付着することにより、肌荒れや乾燥を引き起こすため、より乾燥が進んでしまうのです。



### 乾燥によるトラブル

乾燥での一番のトラブルは、肌トラブルです。そのため、春は保湿ケアがとても重要です。クレンジングをクリームタイプにする、保湿オイルを使用するなど、しっかりとした対策が必要です。また、空気の乾燥で喉がカラカラとなり、細菌が付着しやすい環境となるため、かぜを引きやすくなります。寝るときには濡れマスクを着用する、天然の加湿器と呼ばれている観葉植物を部屋に置くなどして、春の乾燥に負けないようにしましょう。

### 乾燥対策グッズ

うるおいちいさな森



卓上にぴったりの電気のいらぬ加湿器です。お部屋やおオフィスにおいてみてはいかがでしょうか？

息らくらく  
潤いネック&フェイス



寝ながら潤うネックフェイスです。シルク素材のため、肌触りもしっとり！

## 花粉飛散量が4倍?! (昨年比)



3月に入り花粉が飛び始め、天気予報でも花粉情報を見かけるようになってきました。今年は昨年より症状が重いような…と感じている方もいるかもしれません。なんと今年の花の飛散量予想は、全国平均で昨年の4倍、(平年の1.2倍)。西日本では3年ぶりに大量飛散とも言われています。いったいなぜ？

### ①前年夏の天候の影響

スギやヒノキの花粉の発生源は雄花。よく晴れて暑い夏ほど光合成が盛んになり雄花が成長します。2016年の夏は晴れの日が多く猛暑だったため、雄花が生育するのに適した気象条件がそろっていたのです。

### ②年毎の飛散量傾向

花粉の飛散量は、多い年と少ない年と交互にやってくる傾向があります。多い年は「表年」、少ない年は「裏年」と言われ、今年まさに「表年」の年。そこから飛散量増の予想。

### 【注目の花粉症対策商品】



2月号で紹介したじゃばらを醗酵させたアレルギー対策サプリ。お問合せは当社まで！



マスクとフリスクのコラボ。フリスクの匂いは30分程度もつとか?!



顔や髪にスプレーし、花粉をブロック。1日2・3回で効果あり?

## 栄養たっぷり！ ～春野菜のちから～



春は草木が芽吹く季節。そんな季節の贈り物『春野菜』は、長い冬の間、地中に根を張りじっと寒さに耐え、暖かな春に向けて栄養分を蓄えています。春野菜には独特な香りや苦味を感じるものが多く、それは春野菜それぞれの栄養分に由来しています。

### 菜の花

カロテン・ビタミン・カリウム・カルシウム・鉄がバランスよく含まれる栄養価の高い野菜。苦味成分のケンフェロールや辛味成分のイソチオシアネートは、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。

### ふきのとう

苦味成分のケンフェロールや植物性アルカロイドは、腎臓の機能を高め、体にたまった老廃物を排出する働きがあります。また、香り成分のフキノリドは、胃腸の働きを整え消化を促す働きがあります。

### たらの芽

苦味成分のエラトサイドは、糖やアルコールの吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑えます。さらに、糖尿病や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

### 明日葉

βカロテンやビタミンKが豊富であり、ビタミンKは骨の形成を助けます。茎を切ると出る汁にはカルコンが含まれ、老廃物を排出する働きがあります。

