水産研究・教育機構 機関リポジトリ
FRA Japan Fisheries Research and Education Agency Institutional Repository

アブラツノザメ太平洋北部　5. 健康と安全・安心

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 水産研究・教育機構 公開日: 2025-03-11 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 村田, 裕子, 鈴木, 敏之 メールアドレス: 所属:
URL	https://fra.repo.nii.ac.jp/records/2013731

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

アブラツノザメの栄養成分は、表のとおりである（文部科学省 2016）。

エネルギー		水分	タンパク質	アミノ酸組成によるタンパク質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維総量	灰分
							飽和	一価不飽和	多価不飽和					
kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g
159	665	72.4	16.8	-	9.4	6.6	1.72	2.88	1.76	50	Tr	-	(0)	1.4

無機質												
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
100	450	6	19	200	1.0	0.3	0.04	0.01	-	-	-	-

ビタミン（脂溶性）											
A						D	E				K
レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量		トコフェロール				
	α	β					α	β	γ	δ	
μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg
210	-	-	-	(0)	210	1.0	2.2	0	0	0	(0)

ビタミン（水溶性）									食塩相当量
B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	
mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
0.04	0.08	1.0	0.33	1.7	2	0.73	-	Tr	0.3

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

アブラツノザメの魚油には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が多く含まれている（青い森の食材研究会 2014）。アブラツノザメの脂質の EPA 含量は 426mg/100g、DHA 含量は、687mg/100g である（文部科学省 2016, 2018 のデータから計算）。EPA は、血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防、DHA は、脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等の効果がある（水産庁 2014、文部科学省 2016）。

5.1.2.2 スクワレン

アブラツノザメの肝油には、炭化水素の１つであるスクワレンが多く含まれている（青い森の食材研究会 2014, 郡山 2012）。スクワレンを水素添加し、脱臭したスクワランは、保湿剤など皮膚用化粧品基材に用いられている（郡山 2012）。

5.1.2.3 ビタミン

アブラツノザメの肉や肝臓には、ビタミン A が多く含まれている。ビタミン A は、視覚障害の予防に効果がある。（多紀ほか 1999、大日本水産会 1999）。

5.1.2.4 タンパク質

タンパク質は、筋肉などの組織や酵素などの構成成分として重要な栄養成分の１つである。アブラツノザメは、魚介類のなかでもタンパク質含量の多い魚である（大日本水産会 1999）。皮には、筋基質タンパク質の１つであるコラーゲンが多く含まれ、食品や化粧品に使用されている（青い森の食材研究会 2014）。

5.1.2.5 コンドロイチン硫酸

酸性ムコ多糖類の１つで、軟骨に多く含まれている。保水性、潤滑性、抗炎症作用を有し、関節症用注射剤、点眼剤、皮膚疾患用軟膏、化粧品などに用いられている（又平 2012）。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

アブラツノザメは、年間を通じて漁獲されるが、盛漁期は 12 月～6 月。特に 12 月～2 月に漁獲されるものは、身が引き締まり、年間で最も美味しいと言われている。（青森県農林水産部総合販売戦略課 2013）。

5.1.3.2 目利きアドバイス

アブラツノザメは、鮮度低下に伴いアンモニア臭が強くなるため、臭いがないものほど質がよい（青森県農林水産部総合販売戦略課 2013）。

5.2 検査体制

5.2.1 食材として供する際の留意点

5.2.1.1 鮮度低下による臭気の発生

アブラツノザメは、魚肉中に尿素やトリメチルアミンオキシドが多く含まれ、鮮度低下により、アンモニアやトリメチルアミンに分解し、魚臭を発生する。新鮮なものを選び、なるべく早く調理することが望ましい。

5.2.2 流通における衛生検査および関係法令

生食用生鮮魚介類では、食品衛生法第 11 条より、腸炎ビブリオ最確数が 100/g 以下と成分規格が定められている。

5.2.3 特定の水産物に対して実施されている検査や中毒対策

本種に特に該当する検査は存在しない。

5.2.4 検査で陽性となった場合の処置・対応

市場に流通した水産物について、貝毒や腸炎ビブリオ最確数において、基準値を超えると食品衛生法第 6 条違反（昭和 55 年 7 月 1 日，環乳第 29 号）となる。

5.2.5 家庭で調理する際等の留意点

5.2.5.1 臭気発生防止

鮮度低下により臭気が発生するため、新鮮なものを選び、なるべく早く消費する。

引用文献

青い森の食材研究会（2014）サメ（アブラツノザメ） 青い森の機能性食品素材ハンドブック【第 3 版】 http://www.21aomori.or.jp/userupload/files/kinou/handbook3-same.pdf. 2017/3/10 閲覧

青森県農林水産部総合販売戦略課(2013) アブラツノザメ (青森のうまいものたち). 2013 年 12 月号、https://www.umai-aomori.jp/season-report/seasonal/aburatunozame_201312.html. 2018 年 3 月 13 日

大日本水産会（1999）「栄養士さんのための魚の栄養事典」, 11, 20, 21.

郡山 剛（2012）「最新水産ハンドブック」, 講談社, 東京, 452.

又平芳春（2012）「最新水産ハンドブック」, 講談社, 東京, 481-482.

文部科学省（2016）「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」, 132-133.

文部科学省（2018）日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2018 年 脂肪酸成分表編、http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1411611.htm

水産庁（2014）平成 25 年度版水産白書, 191.

多紀保彦・武田正倫・近江卓 監修 (1999) 「食材魚介大百科 ①エビ・カニ類 魚類」,平凡社, 66.