

ズワイガニ日本海北部 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: 2025-03-12 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/2013777

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ズワイガニの栄養成分は、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
kcal	kJ	g	g	g	g	g	飽和	一価不飽和	多価不飽和	mg	g	g	g	g
63	264	84.0	13.9	10.3	0.4	0.2	0.03	0.06	0.13	44	0.1	-	(0)	1.6

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
310	310	90	42	170	0.5	2.6	0.35	0.02	58	97	1	2

ビタミン(脂溶性)											
A						D	E				K
レチノール	カロテン		β キサンチン	β カロテン 当量	レチノール 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
Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.1	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	
0.24	0.60	8.0	0.13	4.3	15	0.48	3.0	Tr	0.8

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ビタミン

ズワイガニには、ビタミン B1、B2、ナイアシンが多く含まれている。ビタミン B1 は、体内でエネルギー変換に関与している。ビタミン B2 は、細胞内の物質代謝に関与している。ナイアシンは、体内の酸化還元酵素の補酵素として働く（大日本水産会 1999）。

5.1.2.2 ミネラル

各種酵素の成分となる亜鉛、抗酸化作用を有するセレンを多く含む（大日本水産会 1999）。

5.1.2.3 タウリン

ズワイガニ可食部 100g 中に 450mg のタウリンが含まれている（大日本水産会 1999）。タウリンはアミノ酸の一種で、動脈硬化予防、心疾患予防、胆石予防貧血予防、肝臓の解毒作用の強化、視力の回復等の効果がある（水産庁 2014）。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

ズワイガニの旬は、11～2 月である（多紀ほか 1999）。

5.1.3.2 目利きアドバイス

甲羅の色艶に深みがあり、光沢が良いもの、ずっしりと量感のあるもの（身が詰まっている）は、品質が良い。また、甲羅に黒いつぶつぶ（カニビルの卵）が付いているカニは、エサが豊富な良質の生息場所にいた証拠で、よいカニとされている。茹でガニでは、甲羅の朱色が鮮やかなものがよい（坂井市観光連盟 2018）とされている。

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 アレルギー

カニは、特定原材料に指定されている。このため、カニを扱うことによるアレルギーの拡散に留意する。特に、加工場で、カニと同じ製造ラインで生産した製品など、アレルギーの混入の可能性が排除できない場合には、その製品には、注意喚起表示を行う（消費者庁 2018）。

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 アレルゲンの拡散防止

カニは特定原材料に指定されているため、カニが使用されている料理を提供する時には、カニアレルギーの有無を確認する。家族などでカニアレルギーを有する人に提供する食事を調理する際には、調理中にアレルゲン（カニ）が混入しないように気をつける（消費者庁 2018）。

引用文献

大日本水産会（1999）「栄養士さんのための魚の栄養事典」, 20-23.

文部科学省（2016）「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」, 146-147.

坂井市観光連盟（2018）冬の味覚の王者 越前がに <http://kanko-sakai.com/feature/detail.php?id=6>

水産庁（2014）平成 25 年度版水産白書, 191.

消費者庁（2018）アレルギー表示について
http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/pdf/food_index_8_161222_0001.pdf

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, 40-41.