

マガレイ北海道北部 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: 2025-03-13 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/2013787

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

マガレイの栄養成分は、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						飽和	一価不飽和	多価不飽和					
95	397	77.8	19.6	17.4	1.3	0.9	0.25	0.26	0.32	71	0.1	-	(0)	1.2

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
110	330	43	28	200	0.2	0.8	0.03	0.01	21	110	0	0

ビタミン(脂溶性)											
A						D	E				K
レチノール	カロテン		β イ ク リ プ ト キ サ ン チ ン	β イ 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
5	0	0	(0)	(0)	5	13.0	1.5	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	
0.03	0.35	2.5	0.15	3.1	4	0.66	23.9	1	0.3	

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ビタミン

マガレイには、ビタミン B1、D 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 D は、骨の主成分であるカルシウムやリンの吸収に関与している（大日本水産会 1999）。

5.1.2.2 タンパク質

肉は良質なタンパク質を含み、縁側にはコラーゲンが含まれている。コラーゲンは、皮膚の健康を保つ働きがある（大日本水産会 1999）。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

マガレイの旬は、肉付きが良くなる 6～9 月である（多紀ほか 2007）。

5.1.3.2 目利きアドバイス

マガレイの鮮度が良いものは、以下の特徴があり目利きのポイントとなる。① 体表の光沢が良く、斑点や模様が鮮やかである。② 鱗がはがれていない。③ 目が澄んでいる。④ 鰓が鮮やかな赤色である。⑤ 臭いがしない。⑥ 腹部がかたくしっかりしていて、肛門から内容物が出ていない（須山・鴻巣 1987）。

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 腸炎ビブリオ中毒防止

腸炎ビブリオは、好塩性の海洋細菌であるため、海産魚は腸炎ビブリオに汚染されやすい。腸炎ビブリオは、室温で速やかに増殖するが、4℃以下ではほとんど増殖しないため、低温管理に留意する。また、魚箱や調理器具など魚を取り扱う器具類等に付着した細菌による感染も起こるため、これらの器具類等の使用後の洗浄を徹底する（日本食品衛生協会 2019）。

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 腸炎ビブリオ食中毒防止

腸炎ビブリオ中毒は、家庭での調理の際に起こることも多い。防止には、刺身・寿司や鮮魚は、買い物の最後に購入する、短時間でも冷蔵庫で保管する、鮮魚の調理の際には真水でよく洗う、調理器具や手指の洗浄を十分に行うことが重要である（日本食品衛生協会 2019）。

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」, 31.

文部科学省（2016）「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」, 126-127.

日本食品衛生協会（2019）腸炎ビブリオ食中毒 http://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_index_s04.html

須山三千三・鴻巣章二（編）（1987）「水産食品学」 恒星社厚生閣，東京, 133-134.

多紀保彦・中村康夫・近江卓（監修）（2007）「食材魚介大百科 ④海藻類+魚類+海獣類ほか」, 平凡社, 136.