

ベニズワイガニ日本海 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/2013792

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

栄養成分のデータはないが、一般的に、カニは、100g あたりカロリーが 100kcal 以下、脂質が 1.0g 以下と脂質が少なく、低カロリーである。また、カルシウムとタウリンが多く含まれている。

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ミネラル

ベニズワイガニのデータはないが、一般的にカニには、カルシウムが多く含まれている。カルシウムは、骨や歯の形成に必要であり、不足は骨粗鬆症を引き起こす。また、脳神経細胞の安定を図り精神衛生にも必要な成分である（大日本水産会 1999）。

5.1.2.2 タウリン

ベニズワイガニのデータはないが、一般的にカニには、タウリンが多く含まれている（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

ベニズワイガニの旬は、漁期の中で漁獲量が多い時期とされ、地域によって異なっている。山陰と富山県では 11～2 月、新潟県と石川県では、6～8 月である（講談社 2004、フーズリンク 2017）。

5.1.3.2 目利きアドバイス

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、脱皮直後のものは、甲羅が柔らかく身がやせているため、甲羅がかたいものを選ぶ。ズワイガニと比べ身に水分が多く、鮮度落ちが早いことや冷凍解凍後に水分の流出が起こりやすいので扱いに注意する。なお、ズワイガニのように甲羅に黒いつぶつぶ（カニビルの卵）が付いていることはほとんどない（フーズリンク 2017）。

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 アレルギーの拡散防止

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、調理中にアレルギー（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.

フーズリンク（2017）旬の食材百科

<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/benizuwai.htm>

講談社編（2004）旬の食材 冬の魚，講談社， 99.

消費者庁（2018）

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/pdf/food_index_8_161222_0001.pdf

水産庁（2014）平成 25 年度版水産白書, 191.