

アカガレイ日本海 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/2013797

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、肉は良質なタンパク質を含み、100g 当たりのカロリー 100kcal 前後と低カロリーで、脂質も少ない。縁側にはコラーゲンが含まれている。一般に、カレイ類には、ビタミンB1、Dが多く含まれている。

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ビタミン

アカガレイのデータはないが、一般にカレイ類には、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

アカガレイの旬は、冬から春で、産卵期を迎え卵や白子が発達して美味しくなるといわれているが、産地によって推奨される時期は異なっている。越前がれい(福井県)は、脂がのってくる 10~12 月が旬とされているが、石川のアカガレイ(石川県)では 4~6 月とされている(多紀ほか 2007, フーズリンク 2017, 全国漁業協同組合連合会 2020)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

アカ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

特に本種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.

フーズリンク（2017）旬の食材百科 <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/karei-aka.htm>

- 全国漁業協同組合連合会（2020）越前がれい_福井県_全国のプライドフィッシュ
<http://www.pride-fish.jp/JPF/pref/detail.php?pk=1433472800>
- 全国漁業協同組合連合会（2020）いしかわのアカガレイ_石川県_全国のプライドフィッシュ
<http://www.pride-fish.jp/JPF/pref/detail.php?pk=1401154147>
- 日本食品衛生協会（2019）腸炎ビブリオ食中毒（食中毒菌などの話） http://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_index_s04.html 日本食品衛生協会（2019）
- 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.