

## ホッコクアカエビ日本海 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	<a href="https://fra.repo.nii.ac.jp/records/2013807">https://fra.repo.nii.ac.jp/records/2013807</a>

## 5. 健康と安全・安心

### 5.1 栄養機能

#### 5.1.1 栄養成分

ホッコアカエビの栄養成分は、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					
87	364	78.2	19.8	(16.3)	0.3	0.1	0.03	0.05	0.06	130	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
300	310	50	42	240	0.1	0.1	0.44	0.02	-	-	-	-

ビタミン(脂溶性)											
レチノール	A				D	E				K	
	カロテン		β-キサンチン	β-カロテン当量		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
3	0	0	0	0	3	(0)	3.4	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
0.02	0.03	1.1	0.04	2.4	25	0.21	-	Tr	0.8

## 5.1.2 機能性成分

### 5.1.2.1 ビタミン

ホッコクアカエビには、ビタミンEが多く含まれている。ビタミンEは、抗酸化作用があり、老化現象の進行を抑える働きがあるといわれている（大日本水産会 1999）。

### 5.1.2.2 タウリン

ホッコクアカエビの可食部 100 g 中に 139 mg 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）。

### 5.1.2.3 タンパク質

ホッコクアカエビは、魚介類の中でもタンパク質含有量が多い。タンパク質は、筋肉等の組織や酵素等の構成成分として重要な栄養成分の1つである（大日本水産会 1999）。

### 5.1.2.4 アスタキサンチン

ホッコクアカエビを加熱したときに赤くなる殻や身の一部には、カロテノイド色素のアスタキサンチンが含まれている。アスタキサンチンは、抗酸化作用が強く、抗炎症や生体防御の機能を有する（宮下 2012）。

## 5.1.3 旬と目利きアドバイス

### 5.1.3.1 旬

ホッコクアカエビの旬は、冬である（講談社 2004）。

### 5.1.3.2 目利きアドバイス

身の締まりが良い、透明感がある。色ツヤが良い、頭の付け根がしっかりしているものが良い。冷凍品では、頭がついたものは、鮮度が良い時に冷凍されたものである。これは、頭から品質劣化が進むため、鮮度が良好でない場合は頭を落としてから凍結するためである（大阪市中央卸売市場 2019）。

## 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

エビは、特定原材料に指定されている。このため、エビ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、エビ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

エビは特定原材料に指定されているため、エビが使用されている料理を提供する時には、エビアレルギーの有無を確認する。家族等でエビ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（エビ）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」, 10-11, 17-18, 20-21.

講談社（2004）「旬の食材 冬の魚」, 講談社, 93.

宮下和夫（2012）「最新 水産ハンドブック」, 講談社, 493.

文部科学省（2016）「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」, 144-145.

大阪府中央卸売市場（2019）市場内事業者の「美味しいもの 美味しい時」情報  
[http://www.shijou.city.osaka.jp/sikyportal/?page\\_id=3382](http://www.shijou.city.osaka.jp/sikyportal/?page_id=3382)

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](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.