

ズワイガニオホーツク海 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/2013812

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						飽和	一価不飽和	多価不飽和					
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 イ ク リ プ ト キ サン チ ン	β ー 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
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

オホーツク海産ズワイガニの旬は、4～5月という説がある（ウオス 2020）。

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。

ゆでガニでは、甲羅の朱色が鮮やかなものがよい（坂井市観光連盟 2018）。

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。家族等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>

消費者庁（2018）別添 アレルゲンを含む食品に関する表示
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_act_190919_0002.pdf

水産庁（2014）平成 25 年度版水産白書, 191.

ウオス（2020）オホーツク海ズワイガニ http://zuwaigani-rank.info/contents/zuwaigani_in_okhotsk/