

ヨシキリザメ北太平洋 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: 2025-03-17 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/2013847

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ヨシキリザメの栄養成分は、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	g	g	g	g	g	飽和	一価不飽和	多価不飽和	mg	g	g	g	g
85	356	79.2	18.9	9.2	0.6	0.2	0.07	0.05	0.10	54	Tr	-	(0)	1.3

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
210	290	5	19	150	0.4	0.5	0.06	-	-	-	-	-

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
9	—	—	—	(0)	9	0	0.9	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	
0.11	0.11	0.9	0.24	0.3	4	0.49	-	Tr	0.5

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

ヨシキリザメの魚油には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が含まれている。ヨシキリザメの脂質の EPA 含量は 6mg/100g、DHA 含量は 51mg/100g である(文部科学省 2018)。EPA は血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防、DHA は脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化の予防改善、抗がん作用等の効果がある(水産庁 2014, 文部科学省 2015)。

5.1.2.2 タンパク質

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。ヨシキリザメは、魚介類のなかでもタンパク質含量の多い魚である(大日本水産会 1999)。

5.1.2.3 コンドロイチン硫酸

酸性ムコ多糖類の 1 つで、軟骨に多く含まれている。保水性、潤滑性、抗炎症作用を有し、関節症用注射剤、点眼剤、皮膚疾患用軟膏、化粧品等に用いられている(又平 2012)。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

ヨシキリザメは、主にまぐろはえ縄漁で混獲されたものが利用されている(野村 2016)。このため旬は不明である。

5.1.3.2 目利きアドバイス

ヨシキリザメは鮮度低下に伴いアンモニア臭が強くなるため、臭いがないものほど質がよい。

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 鮮度低下による臭気の発生

ヨシキリザメは魚肉中に尿素やトリメチルアミノオキシドが多く含まれ、鮮度低下により、アンモニアやトリメチルアミンに分解し、魚臭を発生する。新鮮なものを選び、なるべく早く調理することが望ましい。

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 臭気発生防止

鮮度低下により臭気が発生するため、新鮮なものを選び、なるべく早く消費する。

5.2.5.2 妊婦が摂取する場合の注意事項

他の魚種に比べて水銀(メチル水銀)を多く蓄積することがある。近年、低濃度の水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する研究報告を踏まえ、厚生労働省では、妊娠中の魚介類の摂食について注意事項を公表している(厚生労働省 2010)。ヨシキリザメの場合は、1 週間に 160g(切り身 2 切れの量)までが、胎児に影響を与えない量としている。また、1 週間のうち、ヨシキリザメ以外の水銀を多く蓄積しやすい魚も摂取する場合は、その魚の摂取目安量に応じて減らすことを心がける(厚生労働省 2010)。

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, 11, 20, 21.

厚生労働省 (2010) 魚介類に含まれる水銀について

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/>

又平芳春 (2012) 最新水産ハンドブック, 講談社, 東京, 481-482.

文部科学省 (2015) 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)脂肪酸成分表編
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365516.htm

文部科学省 (2016) 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂), 132-133.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

文部科学省 (2018) 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)追補 2018 年 脂肪酸成分表編、
http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1411611.htm

野村祐三 (2016) 旬を楽しむ地魚料理の本, 講談社, 東京, 88-89.

水産庁 (2014) 平成 25 年度版水産白書, 191.
<http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h25/index.html>