

ヒラメ瀬戸内海 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: 2025-03-18 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/2013884

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ヒラメの栄養成分は、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(量)	灰分
kcal	kJ	g	g					飽和	一価不飽和	多価不飽和					
103	431	76.8	20.0	-	2.0	1.6	0.43	0.48	0.61	55	Tr	-	(0)	1.2	

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	
46	440	22	26	240	0.1	0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	

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
12	0	0	0	0	12	3.0	0.6	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
0.04	0.11	5.0	0.33	1.0	16	0.82	-	3	0.1

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ビタミン

ナイアシンが多く含まれている。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 タンパク質

肉はアミノ酸組成のバランスがよく、良質なタンパク質を含んでいる。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

旬は冬である。ヒラメは一年中漁獲されるが、冬は産卵前の脂がのった時期で美味しくなり、寒ヒラメとして高値で取引される（多紀ほか 2000）。

5.1.3.2 目利きアドバイス

ヒラメの鮮度がよいものは、以下の特徴があり目利きのポイントとなる。

①体表の光沢がよく、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 生食におけるアニサキス感染防止

ヒラメにはアニサキス幼虫が寄生していることがある。アニサキス幼虫は摂餌等の際に口から入り、消化管から腹腔内へ移動して内臓表面に寄生するが、魚の死後、筋肉へ移動して筋肉内に寄生する。刺身等の生食の際にアニサキス幼虫が取り込まれると、まれに消化管に食い込むことで、急性または慢性の腹痛、嘔吐、下痢等を引き起こすことがある（アニサキス症という）。

予防には、①新鮮な魚を用いる、②内臓を速やかに取り除く、③目視で確認し、アニサキス幼虫を取り除く、④生の内臓を提供しない、⑤加熱（70℃以上で死滅）及び冷凍（-20℃で24時間冷凍することで感染性を失う）ことが有効である（厚生労働省 2019）。

5.2.1.2 クドアによる食中毒防止

天然魚では非常にまれであるが、養殖によるヒラメでは、生食用生鮮ヒラメ(ヒラメのお刺身等)に関連するものとしてクドアによる食中毒があり、食後数時間程度で一過性の嘔吐や下痢を呈し、軽症で終わる症状が特徴とされている。このため、筋肉1グラムあたりのクドアの孢子数が 1.0×10^6 個を超えることが確認された生食用生鮮ヒラメは、食品衛生法第6条に違反するものとして取扱うこととされている(厚生労働省 2021)。農林水産省及び水産庁では、食中毒防止策として、ヒラメの養殖場での適切な管理により、クドアがヒラメに寄生することを防止する取り組みを行っており(水産庁 2016)、食中毒数は低下している。

クドアは、 -20°C で4時間以上の冷凍、または、中心温度 75°C 5分以上の加熱により病原性が失われることが確認されていることから、一度凍結したり加熱調理することにより食中毒は防止できると考えられている(厚生労働省 2021)。

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 アニサキス感染防止

新鮮なものを選び、内臓を速やかに除去する。内臓の生食はしない。目視で確認し、アニサキス幼虫を除去する(厚生労働省 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」, 10, 11, 46.

厚生労働省 (2019) アニサキスによる食中毒を予防しましょう

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

厚生労働省 (2021) クドアによる食中毒について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000133250.html>

文部科学省 (2016) 「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」, 138-139.

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

水産庁 (2016) 養殖ヒラメに寄生した *Kudoa septempunctata* による食中毒の防止対策

https://www.jfa.maff.go.jp/test/saibai/pdf/kudoa_notice_02.pdf

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・中村庸夫・近江 卓 監修 (2000) 「食材魚貝大百科 ④海藻類+魚類+海獣類ほか」, 平凡社, 東京, 124.