

マダイ瀬戸内海 中・西部 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/2013890

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

マダイの栄養成分は、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
142	594	72.2	20.6	17.4	5.8	4.6	1.47	1.59	1.38	65	0.1	-	(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	
55	440	11	31	220	0.2	0.4	0.02	0.01	-	-	-	-	

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
8	0	0	0	0	8	5.0	1.0	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	
0.09	0.05	6.0	0.31	1.2	5	0.64	-	1	0.1	

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 タウリン

アミノ酸の一種で、血合肉に多く含まれている。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)。

5.1.2.2 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ひとつである。マダイ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)。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

マダイの旬は春と初冬の二つの説があり、春、産卵前の桜の咲く時期のマダイは、美味しく、色も美しいことから「桜鯛(さくらだい)」と呼ばれている(近江ほか 2000, やまぐちの農林水産物需要拡大協議会 2020)。一方、美味しさに関与する粗脂肪量は、11～12月が最も高いことから旬は初冬であるという説もある(山口県水産研究センター外海研究部 2020)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

マダイ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

マダイ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、下痢等が引き起こされることがある(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)。

5.2.2 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, 17, 18.

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>

文部科学省 (2016) 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂), 134-135.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

近江 卓・多紀保彦・奥谷喬司・中村庸夫 (2000)「食材魚貝大百科 ③イカ・タコ類ほか+魚類」, 平凡社, 東京, 102-103.

水産庁 (2014) 平成 25 年度版水産白書, 27.
<http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h25/index.html>

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.

山口県水産研究センター外海研究部 (2020) 県内産重要魚種の旬について
<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cmsdata/8/2/5/825384d5b24bf50ab490ab1655ca4449.pdf>

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会 (2020) ぶちうまやまぐち.net マダイ,
https://www.buchiuma-y.net/know/nousuichiku/s4_madai.html