

シャコ伊勢・三河湾 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: 2025-03-19 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/2013914

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

シャコ(ゆでシャコ)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						飽和	一価不飽和	多価不飽和					
98	410	77.2	19.2	14.9	1.7	0.8	0.25	0.23	0.32	150	0.2	-	(0)	1.7

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	230	88	40	250	0.8	3.3	3.46	0.13	-	-	-	-	

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	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	
180	0	15	0	15	180	(0)	2.8	0	0	0	(0)	

ビタミン(水溶性)									
B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量
mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
0.26	0.13	1.2	0.06	12.9	15	0.30	-	0	0.8

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ビタミン

ビタミン B1、B12、E が多く含まれている。ビタミン B1 は、細胞内の糖質等の物質代謝に関与している。ビタミン B12 は、タンパク質、核酸の生合成に必要な成分である。ビタミン E は、抗酸化作用を有し、老化現象の進行を抑制する働きがある(大日本水産会 1999)。

5.1.2.2 ミネラル

骨や歯の組織形成に関与しているカルシウム、各種酵素の成分となる亜鉛を多く含む(大日本水産会 1999)。

5.1.2.3 タウリン

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)。

5.1.2.4 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。シャコは高タンパク質・低脂肪である(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

シャコの旬は、産卵期を控えた春から夏である。この時期は脂がのり、雌は「かつぶし」と呼ばれる卵を持ち、雄よりも高価である(藤原 2010)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

生シャコは、生きているものを選ぶ(死ぬとすぐに自己消化がはじまり、品質が劣化するため)。可食部が少ないため、大きいものを選ぶ。茹でたシャコは、浜茹でしたものを選ぶ。また、茹でシャコは、チルド品と冷凍品があるが、チルド品のほうが味がよい。旬のシャコは、子持ちの雌のほうが美味しい(フーズリンク 2021)。

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 アレルゲン

シャコは、特定原材料や特定原材料に準ずるものには指定されていないが、同じ甲殻類であるエビとカニは特定原材料に指定されていること(消費者庁 2013)、シャコにおいてもエビやカニと同様のアレルギーを引き起こすことから、甲殻類アレルギーの人は、注意が必要である。加工工場等では、シャコを扱うことによるアレルゲンの拡散に留意する(消費者庁 2018, 日本アレルギー学会 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

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

シャコは、甲殻類アレルギーがある人は、同様にアレルギーを引き起こす恐れがあるので、甲殻類アレルギーの人がいる家庭では、シャコの調理・提供や調理中の混入には注意が必要である(日本アレルギー学会 2021)。

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」,10-22.

<https://osakana.suisankai.or.jp/wp/wp-content/uploads/2021/05/1999%E5%B9%B4%E3%80%80%E6%A0%84%E9%A4%8A%E5%A3%AB%E3%81%95%E3%82%93%E3%81%AE%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E9%AD%9A%E3%81%AE%E6%A0%84%E9%A4%8A%E4%BA%8B%E5%85%B8.pdf>

フーズリンク (2021) シャコ <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/shako.html>

藤原昌高 (2010) 「からだに美味しい魚の便利帳」, 高橋書店, 東京, 156.

文部科学省 (2016) 「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」, 148-149.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

日本アレルギー学会 (2021) アレルギーポータル <https://allergyportal.jp/knowledge/food/>

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>

消費者庁 (2013) アレルギー物質を含む食品に関する表示について 別添 1 アレルギー物質を含む食品に関する表示指導要領.
https://www.cao.go.jp/consumer/history/02/kabusoshiki/syokuhinhyouji/doc/130827_shiryou2-2.pdf

消費者庁 (2018) アレルギー表示について
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/pdf/food_labeling_cms101_200401_02.pdf