

マアナゴ伊勢・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: 2025-03-21 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/2013920

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

マアナゴの栄養成分は、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
							飽和	一価不飽和	多価不飽和					
kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g
161	674	72.2	17.3	14.1	9.3	8.0	2.26	3.70	1.65	140	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
150	370	75	23	210	0.8	0.7	0.04	0.20	15	39	0	0

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
500	(0)	(0)	(0)	(0)	500	0.4	2.3	0	0	0	Tr

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
0.05	0.14	3.2	0.10	2.3	9	0.86	3.3	2	0.4

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

マアナゴの脂質には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が多く含まれている。マアナゴの EPA 含量は 472mg/100g、DHA 含量は 661mg/100g である(大日本水産会 1999)。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)。

5.1.2.2 ビタミン

ビタミン A と E が多く含まれている。ビタミン A は目の神経伝達物質となり、活性酸素を抑えて動脈硬化や心筋梗塞を予防し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果がある。ビタミン E は強い抗酸化作用を有し、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞等の生活習慣病の予防効果がある(大日本水産会 1999, フーズリンク 2021)。

5.1.2.3 ミネラル

骨や歯の組織形成に関与しているカルシウム、亜抗酸化作用を有するセレンを多く含む(大日本水産会 1999)。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

マアナゴの旬は、夏アナゴと呼ばれる 7～8 月である(多紀ほか 1999)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

マアナゴは、活アナゴまたは活締めの方がよい。未処理のアナゴは、表面のヌメリが透明なほど新鮮で、体色が濃く白点がはっきりとしている物がよい。下処理済のマアナゴは、身が白く透明感がある物、肉厚なものがよい(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 血清毒による中毒及び炎症

マアナゴの血液中には血清毒であるイクシオトキシンが含まれている。この毒は、たんぱく質で 60℃、5 分の加熱で完全に毒性を失うため、加熱して食べる場合は問題

ない。また血液が目や口、傷口に入ると局所的な炎症が引き起こされるため、下処理の時は目や口、傷口に入らないよう気を付ける(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

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 血清毒による食中毒および炎症の防止

マアナゴの血液には血清毒があり、この毒はたんぱく質で 60℃、5 分の加熱で毒性を失うので加熱して食べる。また、この毒は目、口、傷口に入ると炎症を起こすので、調理の際には気を付ける(厚生労働省 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」, 12-22.

<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) マアナゴ <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/anago-ma.htm>

厚生労働省 (2021)「自然毒のリスクプロファイル：魚類：血清毒」
https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/animal_det_06.html

文部科学省 (2016)「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」, 120-121.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

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>

多紀保彦, 武田正倫, 近江 卓, 中村庸夫 (1999) 「食材魚貝大百科 1 エビ・カニ類＋魚類」, 平凡社, 東京, 78-79.