

ヤリイカ対馬暖流 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: 2025-03-24 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/2013942

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ヤリイカの栄養成分は、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	79.7	17.6	12.8	1.0	0.5	0.18	0.05	0.26	320	0.4	-	(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	
170	300	10	42	280	0.1	1.2	0.25	0.02	-	-	-	-	

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 ー 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	(0)	1.4	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	
0.04	0.03	3.5	0.10	1.1	5	0.27	-	2	0.4

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 ミネラル

各種酵素の成分となる亜鉛を多く含む(大日本水産会 1999)。

5.1.2.2 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)。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

ヤリイカの旬は冬から春にかけてである。この時期は繁殖、産卵のために接岸し多く漁獲され、雌は子持ちとなり、真子(卵巣)も美味である。また、夏から秋にかけて獲れる若イカと呼ばれる小ヤリイカも美味しい(藤原 2010, フーズリンク 2001)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

ヤリイカ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 色と模様が鮮明なものほど新鮮である。② 体の中央に黒っぽい帯がまっすぐに入っている。③ 茶褐色をしている。④ 目が澄んでいる。⑤ 生きているものには透明感がある(坂本 2008)。

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

ヤリイカ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、消化管から内臓表面や筋肉に寄生する。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、下痢等が引き起こることがある(アニサキス症という)。予防には、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)することが最も有効である。ヤリイカでは、生きているものでも筋肉にアニサキス幼虫が寄生することがあるため、一般に魚のアニサキス感染対策である「新鮮なものを用い、内臓を速やかに取り除く」では、筋肉に寄生しているアニサキスが除去できないので、注意が必要である。目視で確認し、筋肉中のアニサキス幼虫を取り除く必要がある。当然のことであるが、生の内臓は提供してはいけない(厚生労

働省 2018)。

5.2.1.2 アレルゲン

イカは、特定原材料に準ずるものに指定されている(消費者庁 2013)。このため、イカを扱うことによるアレルゲンの拡散に留意する。特に加工場で、イカと同じ製造ラインで生産した製品など、アレルゲンの混入の可能性が排除できない場合には、その製品には注意喚起表示を行う(消費者庁 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

本種に対して特に実施されている検査はない。

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。刺身用、生食用として販売されていないものの生食はしない。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 2018)。

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, 22, 55.

<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 (2001) ヤリイカ, <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/yariiika.htm>

藤原昌高 (2010) からだにおいしい魚の便利帳, 高橋書店, 東京, 159.

厚生労働省 (2018) アニサキスによる食中毒を予防しましょう
<http://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), 148-149.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

坂本一男 監修 (2008) 旬を味わう魚の事典, ナツメ社, 東京, 68-69.

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_shiryoushiyou2-2.pdf

消費者庁 (2019) 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