水産研究・教育機構 機関リポジトリ
FRA Japan Fisheries Research and Education Agency Institutional Repository

ハタハタ日本海北部　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: 2025-03-25 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/2013961

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ハタハタの栄養成分は、表のとおりである(文部科学省 2016a)。

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
113	473	78.8	14.1	11.8	5.7	4.6	1.02	1.91	1.49	100	Tr	-	(0)	1.4

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
180	250	60	18	120	0.5	0.6	0.06	-	32	37	Tr	0

ビタミン(脂溶性)											
A						D	E				K
レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	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
20	-	-	-	(0)	20	2.0	2.2	0	0	0	(0)

ビタミン(水溶性)									食塩相当量
B_1	B_2	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
0.02	0.14	3.0	0.08	1.7	7	0.50	3.3	0	0.5

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

ハタハタの脂質には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が多く含まれている。ハタハタの EPA 含量は 510mg/100g、DHA 含量は、710mg/100g である(文部科学省 2016b)。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 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

東北や北海道ではハタハタの旬は 12 月～翌年 1 月である。この時期は産卵期にあたり、「ブリコ」と呼ばれる卵をもっている雌が珍重される(フーズリンク 2022)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

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、斑紋が鮮やかである。②目が澄んでいる。③鰓が鮮やかな赤色である。④臭いがしない。⑤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

特筆すべき情報はない。

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

市場に流通している生食用鮮魚介類(生食用冷凍鮮魚介類含む)において、腸炎ビブリオ最確数が、基準値を超えると食品衛生法第 6 条違反となる。

5.2.5 家庭で調理する際等の留意点

鰓蓋に鋭いトゲがあるため、取り扱い時にトゲによる怪我に注意する。

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」, 15, 16, 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 (2022)「旬の食材百科　ハタハタ」
https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/hatahata.htm

文部科学省(2016a)「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」, 136-137.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

文部科学省(2016b)「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)脂肪酸成分表編」
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/__icsFiles/afieldfile/2017/12/20/1365491_3-0210-1r11.pdf

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

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.