

ソウハチ日本海南西部 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: 2025-03-25 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/2013967

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

栄養成分のデータはないが、肉は良質なタンパク質を含み、縁側にはコラーゲンが含まれている。コラーゲンは、皮膚の健康を保つ働きがある。

一般的に、カレイ類には、ビタミン B1、D が多く含まれている。ビタミン B1 は、体内でエネルギー変換に関与している。ビタミン D は、骨の主成分であるカルシウムやリンの吸収に関与している(大日本水産会 1999)。

5.1.2 旬と目利きアドバイス

5.1.2.1 旬

ソウハチの旬は、2～3 月である。産卵期は 1～2 月のため、この時期は、脂がのっていて、雌は子持ちとなる(島根県 2022)。肉に独特のにおいがあるが、干物にするとうまみが増すといわれている(多紀ほか 2007)。

5.1.2.2 目利きアドバイス

ソウハチの鮮度が良いものは、以下の特徴があり目利きのポイントとなる。

①体表の光沢が良く、斑点や模様が鮮やかである。②鱗がはがれていない。③目が澄んでいて、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

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

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

特筆すべき情報はない。

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」, 31.

<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>

島根県(2022)「しまねの旬の魚一口メモ」

https://www.pref.shimane.lg.jp/industry/suisan/shinkou/umi_sakana/syun/2-3.html#karei

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.

多紀保彦・中村庸夫・近江 卓 監修 (2007)「食材魚貝大百科 ④海藻類+魚類+海獣類ほか」, 平凡社, 134.