

ムシガレイ 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/2013973

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)。肉はやや水っぽい(多紀ほか 2007)。

5.1.2 機能性成分

特筆すべき情報はない

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

ムシガレイの旬は 12 月～翌年 3 月である。産卵期は日本海南西部で 1～3 月、日本海北部で 4～6 月で、この時期は、雌は子持ちとなる(藤原 2021)。

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目が澄んでいる。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

特筆すべき情報は無い。

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」, 30.

<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>

藤原昌高 (2021) ムシガレイ, ぼうずコンニャクの市場魚貝類図鑑ホームページ

<https://www.zukan-bouz.com/syu/ムシガレイ>

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, 135.