

ニギス日本海 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: 2025-03-26 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/2013985

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

ニギスの栄養成分は、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
91	3816	78.5	18.7	(15.5)	1.2	0.9	0.25	0.23	0.35	120	0.1	-	(0)	1.5

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	
190	320	70	27	220	0.4	0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	

ビタミン(脂溶性)											
A						D	E				K
レチノール	カロテン		β イソクリプト キサントシン	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
75	-	-	-	(0)	75	Tr	0.5	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	g	
0.12	0.26	3.5	0.15	3.4	8	0.77	-	1	0.5	

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

ニギスの脂質には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が多く含まれている。ニギスの EPA 含量は 81mg/100g、DHA 含量は、200mg/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

ニギスの旬は、5 月と 9 月である。この時期に大量に発生するオキアミを多く食べているため脂がのっている(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目が澄んでいる。②鰓が鮮やかな赤色である。③臭いがしない。④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(生食用冷凍鮮魚介類含む)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

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」, 15, 16.

<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 ニギス」

<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/nigisu.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.