

イカナゴ宗谷海峡 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/2013991

5. 健康と安全・安心

5.1 栄養機能

5.1.1 栄養成分

イカナゴの栄養成分は、以下の表のとおりである(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(量)	灰分
kcal	kJ						飽和	一価不飽和	多価不飽和					
125	523	74.2	17.2	13.8	5.5	3.9	1.13	1.03	1.61	200	0.1	-	(0)	3.0

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	390	500	39	530	2.5	3.9	0.08	0.49	-	-	-	-

ビタミン(脂溶性)											
レチノール	A				D	E				K	
	カロテン		β-キサンチン	β-カロテン当量		トコフェロール					
	α	β				α	β	γ	δ		
μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg
200	0	1	(0)	1	200	21.0	0.8	0	Tr	0	(0)

ビタミン(水溶性)									
B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量
mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
0.19	0.81	4.6	0.15	11	29	0.77	-	1	0.5

5.1.2 機能性成分

5.1.2.1 EPA と DHA

イカナゴの脂質には、高度不飽和脂肪酸である EPA と DHA が多く含まれている。イカナゴの EPA 含量は 454mg/100g、DHA 含量は 615mg/100g である。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、血液の構成成分である鉄、各種酵素の成分となる亜鉛を多く含む(大日本水産会 1999)。

5.1.3 旬と目利きアドバイス

5.1.3.1 旬

宗谷海峡のイカナゴの旬は 6～9 月上旬である(稚内市役所 2022)。

5.1.3.2 目利きアドバイス

イカナゴ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体表の光沢がよく、透明感がある。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

5.2.1.1 生食におけるアニサキス感染

大型のイカナゴは、刺身として食べる場合がある。イカナゴ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、消化管から腹腔内へ移動して、内臓表面に寄生するが、魚の死後、筋肉へ移動して筋肉内に寄生する。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、①新鮮な魚を用いる、②内臓を速やかに取り除く、③目視で確認し、アニサキス幼虫を取り除く、④生の内臓を提供しない、⑤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)ことが有効である(厚生労働省 2021)。

5.2.1.2 鮮度低下

イカナゴは鮮度低下が早く、それにともない、白く濁り、赤みがかって腹から傷んでくる。または、鮮度低下にともないアレルギー様食中毒の原因成分であるヒスタミンが生成される場合がある。このため、漁獲した日に調理、加工することが必要であ

る。漁獲日に釜ゆでして流通する場合が多い(坂本 2008)。

5.2.1.3 脂質の酸化

イカナゴは、脂質の構成成分に高度不飽和脂肪酸が多いため自動酸化しやすい。酸化が進むと風味に影響を及ぼすほか、健康に影響を及ぼすといわれる過酸化物が生成される。このため、加工に用いる場合は、脂質が酸化しやすいことに留意する(大島 2012)。

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、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。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 2021)。

5.2.5.2 鮮度低下防止（高鮮度魚の利用）

生のイカナゴは、その日に獲れた新鮮なものを選び、調理まで低温管理を行い、その日に調理する(坂本 2008)。

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」, 15,16,19,22.

<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

厚生労働省 (2021) アニサキスによる食中毒を予防しましょう
<https://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)」, 122-123.
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

大島敏明 (2012) 「最新水産ハンドブック」, 講談社, 東京, 369-370.

坂本一男(2008) 「旬を味わう魚の事典」, ナツメ社, 東京, 30.

水産庁 (2014) 平成 25 年度版水産白書, 191.
<https://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.

稚内市役所 建設産業部 観光交流課 (2022) 魚介・海藻類 食べごろカレンダー
<https://www.city.wakkanai.hokkaido.jp/kanko/taberu/gyokai.html#ichiran>