

協議会だより

DHA・EPA協議会
〒151-0062
東京都渋谷区元代々木町32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
TEL & FAX: 03-3469-6931
URL: <https://www.dhaepa.org/>
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

森永乳業株式会社 北村 洋平

今年も残すところあとわずかとなっていました。12月になると師走の賑わいとともに美しいイルミネーションがきらめき、クリスマスや忘年会など、外食の機会が多くなるシーズンに突入します。一年間のねぎらいや反省とともに、暴飲暴食への戒めからも健康管理には一層気を遣いたい時期とも言えます。

近年の日本では、食習慣の変化から魚介類の摂取量が減ってきてていることが指摘されています。一方で、水温が下がる冬は多くの魚介類が脂肪を蓄積して旬を迎えるため、冬の食卓では依然として魚介類が大きな存在感を示しています。「出世魚」として知られるブリは縁起物として年末年始の食卓に並びますが、寒ブリは12月から1月にかけて旬を迎え、脂を豊富に含んでいます。また冬の味覚の代表格のカキも海のミルクと呼ばれるほど栄養価が高く、亜鉛や鉄分に加え、良質なタンパク質を含みます。さらに、タラやアンコウなどの白身魚もあっさりといながら旨味が深く、鍋料理に利用されます。この他にも、日本ではその土地に根付いた魚介類を用いた郷土料理が数多くあり、魚介類の豊かな味わいは寒い季節の食卓を大いに彩っています。

ご存じの通り、魚介類の「脂」には、DHAやEPAが豊富に含まれています。DHA・EPAは、生活習慣病の予防、脳神経系への効果など、私たちの健康維持に重要な役割を担っていることが報告されています。この他にも、本年10月23日に開催した第26回公開講演会では、『DHA・EPAの筋肉組織への作用と効果』と題して、DHA・EPAが筋肉組織に様々な作用や有用性を示すことが報告されました。このように、DHA・EPAは非常に広い範囲で健康維持に対する有用性が期待されています。忘年会などで外食の機会が多くなると、つい揚げ物や肉料理に偏りがちになってしまいますが、DHA・EPAを豊富に含む魚介類は年末の忙しい時期にはうってつけの食材と言えます。ぜひ旬の魚介類を楽しみながら、DHA・EPAの効用も実感していただければと思います。

《幹事会のうごき》 令和7年11月14日(金)に本年度第7回幹事会を(一財)日本水産油脂協会2階会議室においてZoomを併用して開催した。

- ・10月23日(木)に開催された「第26回公開講演会」に関わる経費について報告があった。同講演会は水産油脂協会と共に実施しており、それぞれの負担金も併せて報告され了承された。
- ・公開講演会について感想が述べられ、今後の在り方も含めて検討した。

《2025年10月の魚油の輸入》

出典:財務省貿易統計

2025年10月			2025年1月～10月		
輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)	輸入量(トン)	金額(千円)	単価(千円/トン)
1,499	429,825	286.8	13,270	4,442,613	334.8

《魚油の国際価格》(単位:US\$/トン)

出典:OIL WORLD

	2025年10月	2025年9月	2024年10月
Fish oil, any orig, cif N.W. Eur	2,600	2,525	3,080

<情報>チリ・ペルーの漁獲量(単位:トン)

出典:iffo

	2025年第46週	2025年第45週	2025年第46週までの累計	2024年第46週までの累計
チリ	32,308	47,490	1,725,819	1,358,868
ペルー	258,435	111,032	3,560,537	3,230,009