

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: <http://www.dhaepa.org/>

E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

磯釣り対象魚とEPA・DHA

株式会社明治 殿内 秀和

私は釣りが好きで、中でも磯釣りが好きです。磯釣りとは岩場で行う釣りで、堤防で釣る防波堤釣りや船に乗って釣る船釣りなどと比較すると足場も悪くやや危険な釣りです。最初は勤務地である神奈川県小田原市内の岩場で釣りをしていましたが、大物を求め徐々にエスカレートして伊豆の沖磯(沖にある岩場)で釣りをするようになりました。小田原を出発して3時間かけて伊豆・下田港に到着し、そこからまた3時間程度船に乗って沖磯に行き、釣りをしてまた同じ行程で帰ってくるため、夜中1時頃に小田原を出発して帰ってきたら夜の21時頃という、長時間かつお金もかかる大人の趣味です。

さて、その磯釣りの対象魚は主にメジナ、イサキ、カサゴ、タカベ、クロダイ、インダイなどです。今年の5月から当協議会の幹事をさせていただき、上記対象魚のEPAおよびDHA量が気になりインターネットで調べてみると、Wikipediaに記載がありました(表)。磯釣りで最もメジャーな対象魚であるメジナ(引きが強く人気があります)でそれほど多くないのが残念ですが、イサキやタカベにはそれなりに含まれていることがわかりました。カサゴは美味で釣れると嬉しいですが、さっぱりしているだけに脂肪量は少ないようです。

釣れた魚は美味しくいただきますが、やはりそれなりの大きさのものが釣れると刺身にします。刺身にする際、皮と身の間で包丁を入れて皮を剥がしますが、皮を剥がし終えた包丁には油がべっとりついていています。そこで、魚のDHA量と体内分布に関する論文を見てみると、皮や血合肉にも多くのDHAが存在することが報告されていました(図)。食べるときに皮を残すことが多い料理(焼鮭など)では皮を食べるか残すかでDHAの摂取量に差が出ることになると思います。

そんなわけで、当協議会の幹事をさせていただき、趣味である釣りの対象魚を違った角度から見ることができました。釣りが好きな方は自分が釣った魚のDHA・EPA含量を調べてみてはいかがでしょうか。

表. 魚種とEPA・DHA含量(/100g)

	EPA (mg)	DHA (mg)
イサキ	180	800
インダイ	260	290
カサゴ	6	37
クロダイ	130	410
タカベ	180	920
メジナ	150	450
クロマグロ(脂身)	320	3,200

出典: Wikipedia

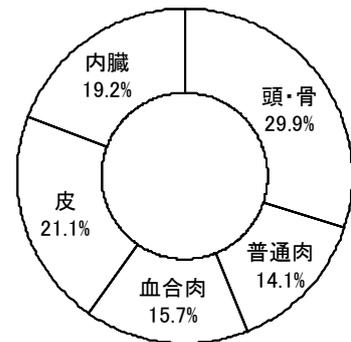


図. マイワシのDHA体内分布

出典: 食品と開発, Vol. 46(2), 26-28, 2001

《幹事会のうごき》 平成25年7月19日(金)15:00~17:00、一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成25年度第4回幹事会が開催された。

- ・10月24日(木)に開催される公開講演会について、3名の講師の先生が報告された。
- ・研修会として、(独)海洋研究開発機構を訪問することとした。
- ・「Q&A集」の回答文について、これまでの意見を参考にして分科会メンバーが改めて推敲することとした。