

[サケの栄養学～赤い身の強い抗酸化力～]

サケの身は赤い色をしています。実は白身の魚です。オキアミやエビなどをえさとしているため、それらに含まれる赤い色素が体内に蓄積し、身が赤く染まるのです。この赤い色素が、今注目を集めているアスタキサンチンです。

アスタキサンチンはカロテノイドの一種で、強い抗酸化力を持ち、老化やがん、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

化学実験では、アスタキサンチンは、活性酸素のなかでも特に毒性の強い「一重項酸素」の酸化反応に対して、ビタミンEの100倍以上、β-カロテンの10倍以上もの抗酸化力を発揮しました。

また、体の組織を連鎖的に酸化させる「過酸化脂質」の生成に対しては、ビタミンEの約1000倍の抑制効果を示すことが明らかにされています。

アスタキサンチンは、サケの卵であるイクラやスジコにも多く含まれています。

サケの成分でもうひとつ重要なのは、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ド

コサヘキサエン酸)が豊富なことです。この2つの成分は青魚に多いことで知られていますが、サケの含有量はそれに勝るとも劣りません。

EPAは、血液中のコレステロールや中性脂肪の増加を抑える作用があります。また、血小板の過剰な凝集を防ぎ、血栓をできにくくする作用があるので、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に効果的です。

DHAも、EPA同様、動脈硬化や心筋梗塞、高血圧、高脂血症などの予防に効果を発揮します。また、DHAには、記憶力を高め、脳の老化を予防する働きがあり、「頭が良くなる成分」として脚光を浴びています。

このほか、カルシウムの吸収を高め、骨粗しょう症の予防に効果的なビタミンD、若返りのビタミンといわれるビタミンE、良質のタン

パク質も豊富に含まれています。

サケは身や卵はもちろん、内臓、皮、中骨に至るまで食べることができ、「捨てる場所がない魚」といわれます。カマやアラ、特に目玉の裏側の部分はDHAの宝庫ですし、皮と身の間には発育のビタミンといわれるビタミンB₂やエネルギー代謝に必要なナイアシンが含まれています。

こうしたサケの機能性成分の多くは、脂質の中に含まれているので、脂を逃さないように調理するのが上手な食べ方です。また、水分が少ない分、DHAやEPAが濃縮されている塩引きサケを活用するのも良い方法でしょう。

解説/鈴木平光(すずき・ひらみつ)

1949年、埼玉生まれ。農林水産省食品総合研究

所機能生理研究室長などを経て、現在、女子栄養大学教授。医学博士。著書に「サケを食べれば若返る」(たちばな出版)などがある。



代表的なカロテノイド

カロテノイドは動植物に含まれる脂溶性の色素成分で、抗酸化作用があることで注目されています。

カロテン類

β-カロテン 緑黄色野菜
α-カロテン 緑黄色野菜
リコペン トマト、スイカなど

キサントフィル類

アスタキサンチン サケ、スジコ、エビ、カニなど
ルテイン 緑黄色野菜、鶏卵など
フコキサンチン 海藻類
カプサンチン トウガラシ、パプリカなど

DHA、EPAを多く含む魚

(g/可食部100g中)

	DHA	EPA
アンコウの肝	3.60	2.30
ミナミマグロ脂身	2.70	1.30
スジコ	2.40	2.10
ブリ	1.70	0.94
サンマ	1.70	0.89
マイワシ	1.30	1.20
ウナギ	1.10	0.58

参考資料:「五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表編」

ビタミンDを多く含む食材

(μg/可食部100g中)

スジコ	47.0
シロサケ	32.0
ウナギ(養殖 生)	18.0
乾しシイタケ	16.8
マイワシ	10.0

参考資料:「五訂増補食品成分表2006」(女子栄養大学出版社)