

えび (南蛮えび)



❁ 紹介

標準名はホッコクアカエビで、別名アマエビとも称される。

新潟では色や形が赤唐辛子(南蛮)に似ていることから「南蛮エビ」と呼ばれている。主に北陸以北の日本海で獲られており、甘みが強く、他のエビとは違った独特の食感がある。特に、水温が下がる冬が食べ頃とされるが、底曳網での水揚げが増える11月頃、美味しい南蛮エビが手に入りやすい。佐渡市、新潟市、糸魚川市が主な産地。生で食べるとグリシン、アラニンなどのアミノ酸に由来する甘みがあり、これが別名「アマエビ」の由来となっている。ただし捕獲直後の極めて新鮮な状態では甘さは感じられない。死後、多少時間が経過すると甘みが感じられるようになるのは、自己消化の過程でタンパク質からアミノ酸が生成されるからであり、生きている状態や新鮮な状態では含有量が少ないためとされている。基本的に、輸送時間などを考慮すれば店頭で並んでいる時点で最も食べごろとなっているのが通常である。

❁ 栄養成分

南蛮エビ(アマエビ)は、水分〈78.2%〉、たんぱく質〈19.8%〉、脂質〈0.3%〉、炭水化物〈0.1%〉である。海産物のためナトリウムは〈300 mg〉、カリウム〈310 mg〉、カルシウム〈50 mg〉、マグネシウム〈42 mg〉、リン〈240 mg〉、亜鉛〈1.0 mg〉及び銅〈0.44 mg〉などが含まれる。ビタミンEが〈3.4 mg〉で、ビタミンB1〈0.02 mg〉、B2〈0.03 mg〉、B12〈2.4 μg〉、葉酸〈25 μg〉を含有している。オメガ3脂肪酸も含有している〈EPA 31 mg、DHA 25 mg〉。コレステロールは〈130 mg〉である。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

❁ その他の有用成分

アスタキサンチン、タウリン、ベタイン、グルコサミン

❀ 健康への有用効果エビデンス

ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける。コレステロールは一般に悪い成分と思われがちであるが、多くは体内で糖質や脂質から合成される物質で、細胞膜を構成し生命維持に必須である。血中コレステロール濃度が高いと心疾患が起こりやすいが、不足すると貧血や脳出血に関係する。ナトリウムは、一般に過剰摂取が警告されているが、体液の浸透圧維持に必須の元素であり、イオンの形で神経伝達系等に関与している。銅も微量必須元素で欠乏はまれであるが、欠乏は貧血等の原因となる(資料2)。甘味はグリシン、アラニンなど遊離アミノ酸による(2, 100 mg/100 g)(資料1)。アスタキサンチン(むき身で0.3~0.4 mg/100 g)は、生の状態でタンパク質と結合しているが、加熱するとアスタキサンチンが遊離し赤色を呈する。一般に悪玉コレステロール(LDL)の酸化抑制、動脈硬化の改善、糖尿病予防などの効果があるといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない(資料2)。

むき身に0.05~0.06 g含まれるタウリンは含硫アミノ酸(システインなど)の代謝中間体で、鬱血性心不全や肝炎の予防に対し一部で有効性が示唆されているが(資料3)、その他の有効性については十分な情報が見当たらない(資料2)。

ベタインはアミノ酸の一種で、あまエビのむき身に0.34~0.38 mg含まれ、一般に「高脂血症や脂肪肝によい」といわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータは見当たらない(資料2)。無水ベタインは歯磨き粉の成分として使用する場合、口渇の患者に対して有効性が示唆されている(資料4)。

グルコサミンは殻の部分に含まれるアミノ糖で、関節の痛みを改善するといわれている。骨関節炎に対する効果については、まだ確実な証拠はない。経口摂取で有効性が示唆されているのは、骨関節炎に対する塩酸グルコサミンと硫酸グルコサミンの作用、顎関節炎に対する硫酸グルコサミンの作用である(資料1、5)。

※ 参考資料

1. 富山県農林水産総合研究センター食品研究所；とやまの水産物機能性成分データ集。平成24年5月
2. 独立行政法人 国立健康・栄養研究所；「健康食品の安全性・有効性情報」：<https://hfnet.nih.go.jp/contents/individ.html#Jw09>
3. Azuma J et al.；Therapeutic effect of taurine in congestive heart failure: a double-blind crossover trial. 1985, Clin Cardiol, 8(5); 276-282.
4. Söderling E, et al.；Betaine-containing toothpaste relieves subjective symptoms of dry mouth. 1998, Acta Odontol Scand. 56(2): 65-69.
5. Pharmacist's Letter/Prescriber's letter Natural Medicine Comprehensive Database (2006)

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。