

# ます (サクラマス)



## ✿ 紹介

サクラマスはサケ科の一種で、降海型と陸封型とがある。孵化後、淡水から海へ出るものを降海型といい、雌のほとんどが海に出るといわれている。

一方、雄のほとんどが陸封型で、海には出ず湖沼や川に残る。それらはヤマメと呼ばれている。桜の咲く時期に新潟沖の日本海で獲れたサクラマスは、やわらかな身に上品な脂がのり美味しさは格別である。鮭・鱒類の中でも最も美味といわれている。

## ✿ 栄養成分

サクラマスは、水分〈69.8%〉、たんぱく質〈20.9%〉、脂質〈7.7%〉、炭水化物〈0.1%〉。

ミネラル類は、ナトリウム〈53 mg〉、カリウム〈390 mg〉、カルシウム〈15 mg〉、マグネシウム〈28 mg〉、リン〈260 mg〉、亜鉛〈0.5 mg〉、鉄〈0.4 mg〉が含まれる。

サクラマスは、ビタミンA(レチノール当量；63  $\mu$ g)、ビタミンD〈10  $\mu$ g〉、ビタミンE〈2.3 mg〉で、ビタミンCは〈1 mg〉、ビタミンB1〈0.11 mg〉、ビタミンB2〈0.14 mg〉、ビタミンB6〈0.52 mg〉、ナイアシン〈8.8  $\mu$ g〉も含まれ、B12〈7.6  $\mu$ g〉、葉酸〈21  $\mu$ g〉及びパントテン酸〈0.97 mg〉が含まれる。

飽和脂肪酸含量が〈1.60 g〉、一価不飽和脂肪酸〈2.42 g〉、多価不飽和脂肪酸〈1.89 g〉。その中で、オレイン酸(一価不飽和)〈1,300 mg〉、多価不飽和ではオメガ3脂肪酸の代表である EPA〈390 mg〉、DHA〈960 mg〉が含まれる。

※〈〉内は可食部 100 g あたりの数値

## ✿ その他の有用成分

アスタキサンチン、オメガ3脂肪酸(EPA、DHA)

# ✿ 健康への有用効果エビデンス

サケ科の魚類に含まれるアスタキサンチン(資料1)は、体内に蓄積する活性酸素を消去する抗酸化作用を有している(資料2,3)。

それ以外にも LDL コレステロールの酸化を抑制することによる、動脈硬化の予防(資料4,5)、免疫機能の増強(資料6)などの機能性が報告されているが、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7)。

また、魚類に含まれる脂肪酸である EPA は血小板凝集抑制作用(資料8)があり、DHA はヒトの脳中の脂肪酸の約10～20%を占め、正常な脳機能の維持のために重要な役割を担っている(資料9)。

## ※ 参考資料

1. Khare, A. et al. ; Identification of astaxanthin in Scottish salmon, Comp. 1973, Biochem. Physiol. B, 45: 971-973.
2. Palozza, P. et al. ; Astaxanthin and canthaxanthin are potent antioxidants in a membrane model, 1992, Archives of Biochemistry and Biophysics, 297: 291-295.
3. Goto, S. et al. ; Efficient radical trapping at the surface and inside the phospholipid membrane is responsible for highly potent antiperoxidative activity of the carotenoid astaxanthin, 2001, Biochim. Biophys. Acta, 1512: 251-258.
4. Murillo, E. ; Hypercholesterolemic effect of canthaxanthin and astaxanthin in rats, 1992, Arch. Latinoam Nutr., 42: 409-413.
5. Hussein, G. et al. ; Antihypertensive and neuroprotective effects of astaxanthin in experimental animals, 2005, Biol. Pharm. Bull., 28: 47-52.
6. Jyonouchi, H. et al. ; Astaxanthin, a carotenoid without vitamin A activity, augments antibody response in cultures including T-helper cell clones and suboptimal doses of antigen, 1995, Biochemical and Molecular Roles of Nutrients, American Institute of Nutrition, 2483-2792.
7. 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>
8. Hamazaki, T. et al. ; Comparison of pulse wave velocity of the aorta between inhabitants of fishing and farming villages in Japan, 1988, Atherosclerosis, 73: 157-160.
9. 橋本道夫 ; DHAによる脳・神経機能維持と医療応用. 2010, 食品と開発, 45(1): 14-17.

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。