



知っておきたい

# 魚のはなし

魚は好きですか？  
食べるのは好きですか？釣るのは好きですか？水族館で見るのは好きですか？これから魚を食べる時、釣る時、見る時、前よりちょっと面白くなるかもしれない情報です。



## トピック1 「魚の体をのぞいてみよう」

約38億年前に海で生命が誕生しました。魚類の祖先は約5億年前に誕生し、約4億年前に鱗や顎を持つ魚が現れました。やがて一部の生き物は陸上に進出し、両生類、爬虫類、哺乳類と進化した結果、約700万年前に人類が誕生したとされています。いわば、魚は人間のご先祖です。今も水の中で生活している魚と、私たち人間の構造はどこが異なるのでしょうか？

### 目-eye

ほとんどの魚は人間のような目蓋を持ちません。人間の視野は前方の120度ですが、魚は左右の眼を別の方向に動かせるため広い範囲を見ることが出来ます。マグロのように海を泳いで回る魚は視力が良く、ヒラメのように海の底にいる魚は視力が弱いけれど、動くエサを発見したり、濁った水の中を見たりする能力に長けています。

### 耳-ear

人間は鼓膜で受けた音の振動を内耳(音を感じる器官)に伝えて音を聴きます。魚は体の表面にある「側線(そくせん)」という感覚器官で音の振動を感じます。側線は水の流れや水圧も感じるので、魚にとって聴覚や目の代わりも果たします。

### 鼻-nose

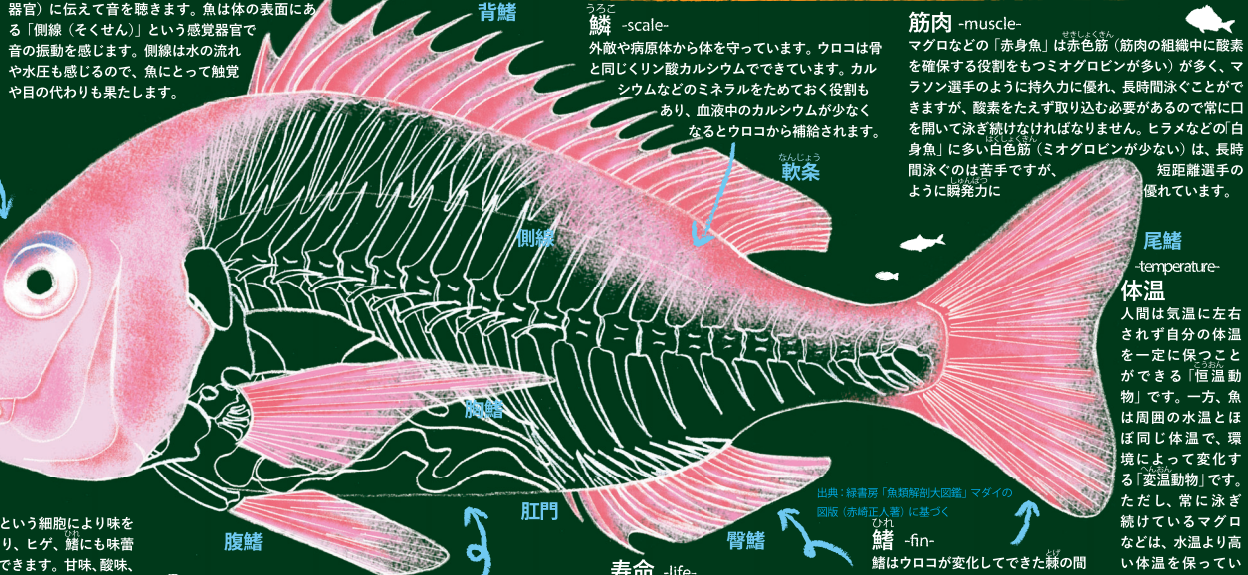
片側に2つずつ、合計4つ鼻の穴があります。片側2つの穴はトンネルのようにつながっていて、その中を水が通り抜けることにより、水に溶けたニオイを感じます。

### 口-mouth

人間は、舌にある味蕾(みらい)という細胞により味を感じます。魚はくちびるや口の周り、ヒゲ、鱗にも味蕾があり、食べる前にエサの味見ができます。甘味、酸味、辛味、苦味が分かってされています。

### 鰓-gills

人間は空気を肺に吸い込んで呼吸をしますが、魚は口から飲んだ水をエラに通して呼吸をします。鰓には「鰓弁」という毛細血管が張りめぐらされた細かいヒダがたくさんあり、水に溶けている酸素を効率良く取り込めるようになっています。



## トピック2 「魚を食べよう」 ～栄養素のはなしとおいしい魚の選び方～

魚にはどのような効果がある栄養成分が入っているのでしょうか。私たちの体を健康に保つためには食事は大切なことです。米と野菜と肉、そして魚、バランスの良い食事をとるように心がけましょう。

### カルシウム

- 健康で丈夫な骨や歯をつくれます。
- ウイルスに対する免疫の機能を高めるとされています。
- 気持のイライラを防ぐと言われています。
- ビタミンDと一緒に摂ると吸収が良くなります。丸ごと食べられる小魚は内臓にビタミンDを含むのでオススメ

魚を選ぶポイント【イワシ】旬：冬に秋  
背中が青色で強い、目が黒く澄んで、ぶくらみのあるもの、  
頭が赤くない、エラが鮮やかな赤色、  
体が丸く太り、弾力、張りがある

### EPA

- 血液をサラサラにしてくれます。心臓への負担を減らし持久力をアップさせバテにくい体をつくれます。
- 脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。
- マグロやサンマ、サバ、イワシ等に多く含まれます。

魚を選ぶポイント【サンマ】旬：8～11月  
黒目の周りが透明でキラキラ、背中が盛り上がったもの、  
物(鼻の先)と尻ビレの黄色いものは脂がのっている、  
とにかく大きくて張りがあるものが良い、  
冷凍ものは色がはっきりしているものが良い

### DHA

- 脳の細胞の中で情報を伝達するための細胞をつくるため、頭の回転を良くする働きがあります。
- 免疫系の過剰反応で起きるアレルギーや喘息を予防する効果があるとされています。
- マグロやサンマ、サバ、イワシ等に多く含まれます。

魚を選ぶポイント【クロマグロ】旬：春に秋  
サケや刺身は色が黒ずんでいない、  
鱗や皮でキレイなものが、  
スジが平行になっているものは、刺身にしておいたときに口当たりが良い



### タウリン

- 肝臓の働きを活発にします。
- 血圧を正常に保ったり、血液中のコレステロール値や中性脂肪を下げる効果があり生活習慣病を予防します。
- 視力の衰えを防ぐ効果があるとされています。
- 貝類や、イカやタコに多く含まれています。

魚を選ぶポイント【スルメイカ】旬：5～9月  
茶色が濃いものが新鮮、  
生きている時、頭が落ちて見えるもの、  
胴体がふくらんでいて張りのあるもの、

### たんぱく質

- 私たちの体の筋肉や内臓や血液などは、たんぱく質でつくられています。魚のたんぱく質は、必須アミノ酸のバランスが良いため、とても良質なたんぱく質です。
- 魚の身は、高たんぱく質、低脂肪です。
- 消化や吸収に優れています。

魚を選ぶポイント【サケ】旬：秋は秋、冬は冬～初夏  
ウロコがはげているもの、  
皮と身が離れていない、  
できるだけ色の濃いものが、  
身がしまっていて腐れていないもの、

### 食物繊維

- 便のかさを増やし便秘を予防してくれます。海藻の食物繊維は水溶性と言われ、便の水分を増やします。
- コレステロールが体内に吸収されるのを防ぎます。
- 食物繊維は水を吸収して膨らむので、満腹感を得られ食べすぎを防止します。

昆布を選ぶポイント【マコンブ】旬：7～8月  
色が濃く、ツヤがあるもの、  
根もとに近いほど、うま味が出る、  
厚くよく乾燥している牌けていないもの、

### 鉄分

- 鉄分が不足すると酸欠状態となり、息切れやめまいなどの貧血症状が出ます。貧血の時は、鉄分を食べ物から摂るようにしましょう。
- シジミやアサリ、カキ等の貝類や、ヒジキやアオリ等の海藻に多く含まれています。

貝を選ぶポイント【シジミ】旬：夏  
殻が大きいもの、  
殻にツヤがある、  
色が濃いもの、  
丸みを帯びているもの、  
口がしっかりと閉まっているもの、  
シジミはうま味成分がたっぷり、一度冷凍するとさらに美味しくなります。

## トピック3 「焼き魚をきれいに食べよう」

和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。誇れる文化である和食に、魚が欠かせない存在です。けれど、焼き魚をきれいに食べられる人はそう多くありません。食べ方のコツをおさえて、きれいに食べられるようになります。

