2025.5



色の違いは味の違い？
おさかなの基礎知識



よく耳にする「白身」の魚と「青魚」。実は、白身と赤身の2種類にわかれます。
一般的に言われる青魚は、体の表面が青っぽく光っているところから名づけられています。
今回はおさかなの種類の違いについて説明します。



肉質の色による分類

生物の筋肉は使われるほど酸素を必要とします。酸素は血液中の色素蛋白質ヘモグロビンによって筋肉中の血液成分ミオグロビンに運ばれます。
白身と赤身の違いについては、身の中に含まれる血液成分ミオグロビンの含有量の違いにあります。
（定義上　身100gに含まれるミオグロビン含有量10mg以上は赤身の魚に分類されます）

赤身の魚・・・マグロ、カツオ、ブリ、サバ、イワシなど海水域を泳ぎ回っている。遠洋、近海回遊魚が多い。
回遊魚は常に早いスピードで泳いでいるので、長時間活発に動かせる筋肉が必要な為、ヘモグロビンやミオグロビンが豊富に含まれている。





特徴として

*筋肉量が多い魚。
*鉄分や脂肪分が比較的多く、味が濃厚、加熱により身が硬くなり易い。

白身の魚・・・カレイ、ヒラメ、スズキ、タイ、タラ、サケなど生まれた海域からほとんど動くことなく、低層や淡水に生息する魚が多い。
獲物を捕らえる時や逃げるときのみ瞬時的に白色筋（速筋）という筋肉を使う。そのためミオグロビンはほとんど含まれていない。





特徴としては

*筋肉量の少ない魚が多く大量の血液がいらないので血合いの部分はほとんどなく、身が白く淡白な味で消化がよい。

サケはどっち？



サケの赤っぽい身の色はエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」というカロチノイド系の色素によるもので、身は赤いが白身の魚です。
＜餌としてエビやカニを食べているからです＞



魚のアレルギー

魚の主要アレルゲンはパルブアルブミンやコラーゲンなどのタンパク質です。特にパルブアルブミンは魚の筋肉にある主要タンパク質であり、ほとんどの魚に含まれているため、一つの魚に対してアレルギーがあると複数の魚に対してアレルギー症状を示すことも珍しくありません。これ以外にも鮮度や消化能力が原因として関与してくることも多いようです。
サバを食べてあたるとよく耳にすることがあると思います。
原因としては、アレルギー反応とアレルギー様食中毒の二つがあると言われています。

アレルギー反応・・・・・・・サバに寄生するアニサキスのタンパク質に対してアレルギー反応を起こします。
（アレルギーを持つ人のみが発症する）

アレルギー様食中毒・・・サバに蓄積されたヒスタミンを多量に摂取することでアレルギー様の反応が起こります。（誰でも起こる可能性がある）



赤身の魚、白身の魚、それぞれに栄養上の特徴があります。
鮮度の良い色々な魚をバランスよく摂取し、美味しく健康的な食事に心掛けましょう。

大島眼科病院　栄養課