

むつ (ノドグロ)



❁ 紹介

正式名称はアカムツといい、口を開けると喉の奥が黒いことから「ノドグロ」と呼ばれている。水深 100 m ~ 200 m のやや深い所に生息しており、魚やイカ、エビ類を食べる肉食性である。年中旬で脂がたっぷり乗っており、新潟を代表する高級魚である。

一年中おいしい魚ですが、産卵を控え、身の充実する冬から春にかけて特に味がよくなります。さらりとした脂が刺身のおいしさを格別なものにしており、新潟では最高の鮨ネタの一つでもある。

❁ 栄養成分

むつは、水分〈69.7%〉、たんぱく質〈19.6%〉、脂質〈12.6%〉。

ミネラルは、ナトリウム〈85 mg〉、カリウム〈390 mg〉、カルシウム〈25 mg〉、マグネシウム〈26 mg〉、リン〈180 mg〉、鉄〈0.5 mg〉とバランス良く含まれる。

ビタミン類は、ビタミン A〈8 μ g〉、ビタミン D〈4 μ g〉、ビタミン E〈0.9 mg〉、ビタミン B1〈0.03 mg〉、ビタミン B2〈0.16 mg〉が含まれる。

また、n-3 脂肪酸 (α -リノレン酸、DHA、EPA)、n-6 脂肪酸 (リノール酸) や一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸等) も含まれ、一価不飽和脂肪酸は〈8.359 g〉、オレイン酸〈2,800 mg〉、イコセン酸〈2,200 mg〉及びドコセン酸は〈2,800 mg〉である。

※〈〉内は可食部 100 g あたりの数値

❁ その他の有用成分

オメガ 3 脂肪酸 (EPA、DHA)

✿ 健康への有用効果エビデンス

オメガ3脂肪酸(α -リノレン酸、EPA、DHA)は、n-3系脂肪酸ともいわれ、カルボキシル基(-COOH)から見て最後に位置する二重結合が、分子の最後のメチル基(CH₃)末端から3番目の炭素原子にある脂肪酸のことを表す。

ヒトではn-3位の不飽和化酵素が存在しないためn-3系不飽和脂肪酸は生合成出来ない。必須脂肪酸である α -リノレン酸を元に、EPA、DHAを生合成することができるが、広義ではDHA、EPAも必須脂肪酸に含まれる。EPAは血小板凝集抑制作用(資料1)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2)。

※参考資料

1. Hamazaki, T. et al.; Comparison of pulse wave velocity of the aorta between inhabitants of fishing and farming villages in Japan, *Atherosclerosis*, 1988, 73: 157-160.
2. 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。