

9月の食材 秋の味覚の代名詞 秋刀魚 (サンマ)

You are what you eat.



魚介類/〔魚類〕/さんま/皮つき/焼き
可食部100gあたりの成分(廃棄率35%)

エネルギー	281kcal	体や体の組織を動かす
水分	53.2g	
タンパク質	23.3g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	22.8g	エネルギー源
炭水化物	0.2g	エネルギー源
灰分	1.2g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
カリウム	260mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
マグネシウム	30mg	骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
カルシウム	37mg	骨や歯を丈夫にする
リン	220mg	骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝 にも深く関わる
鉄	1.7mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成 成分
亜鉛	0.9mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
ナイアシン	9.8mg	エネルギーの代謝に関与するビタミン
コレステロール	72mg	血液中に含まれる脂質の一つ

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

■ 近年の不漁の原因は 地球温暖化による海洋の変化

2016年まで数十年にわたり、サンマの年間の水揚げ量は10万トンを下回ることなく、豊漁の年には35万トン近くになっていました。ただ、17年は7・7万トンと歴史的な大不漁となりました。その後、18年に豊漁となり、12万トンになったのを最後に、以降5万トンに届く年はなく、昨年の水揚げ量は2・5万トンにとどまっています。不漁による影響を受けて販売価格も高値になり、食卓から遠のくという危機に直面しています。

サンマは、日本の沖合からアメリカ沖にかけての、北太平洋の表層域に生息する回遊魚です。黒潮周辺の海で生まれ、冷たい親潮の中で栄養を取りながら北上し、潮の動きに沿って、脂の

豆知識

昔の書物には「三摩」、夏目漱石の『吾輩は猫である』の中では「三馬」と書かれています。美しい魚体が刀に似ていることから、1900年ごろに「秋刀魚」と表記されるようになりました。

乗ったサンマが南下し始める8月下旬から10月にかけて旬を迎えます。

近年の不漁は地球温暖化による海洋環境の変化が関係しており、親潮の流れの変化や海水温の上昇、餌となるプランクトンの減少などが要因と考えられています。

■ DHA・EPAを豊富に含有！ サンマを食べると頭が良くなる!?

サンマは良質なタンパク質や貧血防止に効果がある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。さらに、DHA・EPA(必須脂肪酸)を豊富に含有しているのも魅力。近年多くのサプリメントに配合されているDHA・EPAは、血中の中性脂肪を低下させるほか、体内の免疫機能の維持・向上や脳を活性化させる働きがあり、脳卒中や認知症の予防効果も期待できます。また、塩焼きにしたサンマに添えられる大根おろしには発がん性物質を分解する酵素が含まれています。そのため、一緒に食べると、おいしいだけでなく健康増進にも役立つので、まさに一石二鳥——。

食欲の秋を彩るうつつけの食材です。