

海のフルーツについて

利用部 宮崎 亜希子
辻 浩 司

はじめに

前回七七号では「海の野菜について」報告しましたが、今号は「海のフルーツ」、カキについてです。

カキは昔から「海のミルク」、「海のフルーツ」、「海のマナ」（神から授かった神祕の食物の意）そして「海の玄米」などと呼ばれ、

その味覚と栄養の豊富さが讃えられています。そこで、全国的にも有名な厚岸産カキについて、平成九年度に釧路東部地区水産技術普及指導所と共同で実施した水産試験研究プラザ関連事業の「カキの栄養成分について」紹介します。

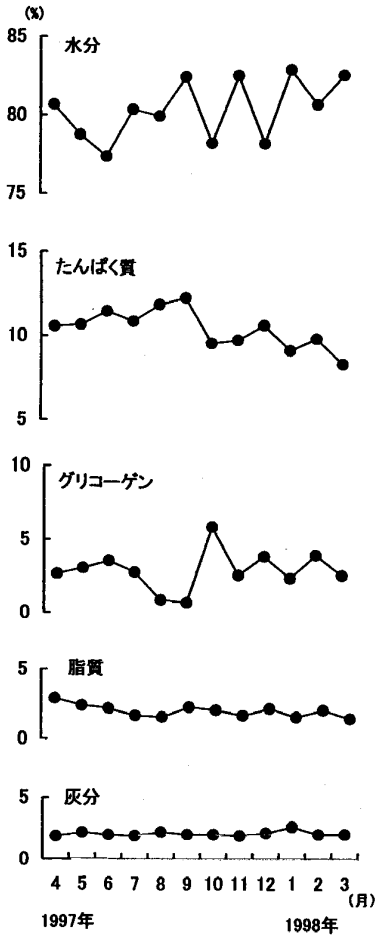


図1 一般成分の月別変化

一般成分

カキに最も多いのは水分で、その次がタンパク質、グリコーゲンです。これらは月によって変動がありました。脂質と灰分は含有量も少なく、ほとんど変化はありませんでした（図一）。

そこで、変動の大きい水分とグリコーゲンをカキ一個体ごとに測定してみると、水分が増えるとグリコーゲンが減少するという傾向が見られました（図二）。

グリコーゲン

われわれが、デンブンのような脂質を食べると、体内ではグリコーゲンに変えて貯蔵されます。そして、必要に応じてまた糖質にもどし、エネルギーとして使用されています。つまり、グリコーゲンを食物として摂取すると消化吸収がよく、これがカキを生食してもお腹にもたれない理由であるといわれています。

カキのグリコーゲンは季節によって変化が大きく、八、九月は低いのですが、カキ祭りの行われる十月には六%まで増加しました。

亜鉛

亜鉛はヒトの体内に存在する金属としては鉄に次いで多く、筋肉、皮膚、骨、肝臓などの細胞に含まれています。

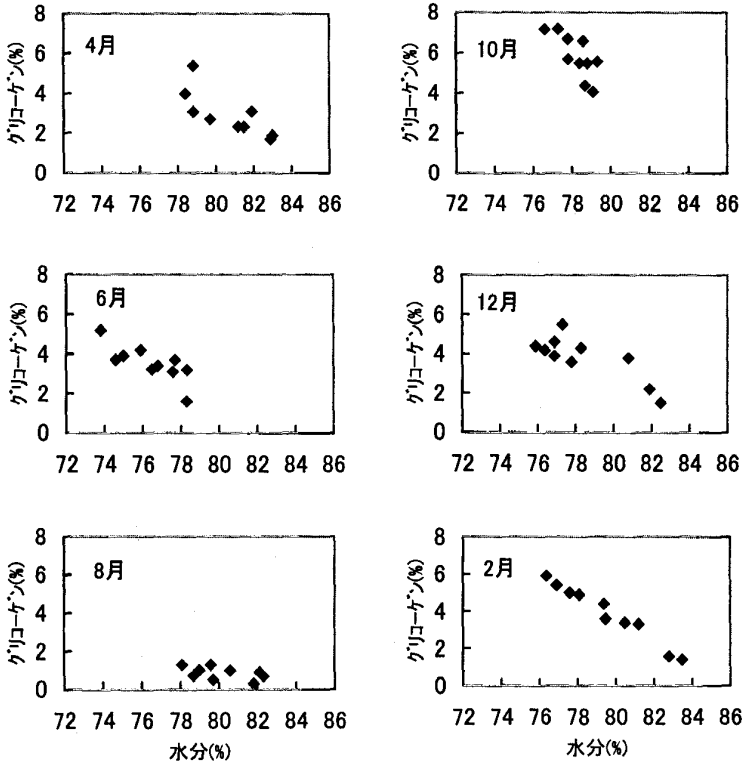


図2 水分とグリコーゲンの変化

亜鉛が欠乏すると、味覚障害を引き起こしたり、皮膚が角質化したり、傷口が治りにくくなったりします。さらに、性ホルモンの異常がおこり、生殖機能を低下させてしまいます。

このように、亜鉛はヒトにとって大切な成分であり、一日に十五ミリグラムを摂取する

ことが望ましいとされています。亜鉛は、植物性食品よりも動物性食品に、肉類より魚介類に多く、なかでもカキには、季節変化があるとはいえ、最も多く、百グラムあたり十八〜三十二ミリグラム含まれています(図三)。ですから、一日にカキを三〜五個食べると、亜鉛を十分に摂取することが

できます。

銅

銅は一日に一・五〜三・〇ミリグラムの摂取が必要であると考えられています。貧血性の改善には鉄を摂取することがよく知られていますが、この鉄の吸収を助けるのが銅の働きです。カキには百グラムあたり一〜三ミリグラム含まれています(図四)。

遊離アミノ酸

カキの遊離アミノ酸は六月から夏にかけて減少し、秋から冬に増加しました(図五)。遊離アミノ酸には味に関与する成分がいろいろ含まれていますが、おいしいと言われるカキにはどのような成分が多いのか、今後調べてみたいと思います。

タウリン

タウリンはアミノ酸のひとつで、食品のなかでもカキ、ホタテガイ、ホッキガイなどの貝類、さらにイカ、タコなどに多く含まれています。

身近なところでは、ときどきイカやタコの乾燥品の表面に白く粉のように析出しているのがタウリンで、またドリンク剤や粉ミルクにも添加されています。

これは、ドリンク剤では滋養強壮、疲労回

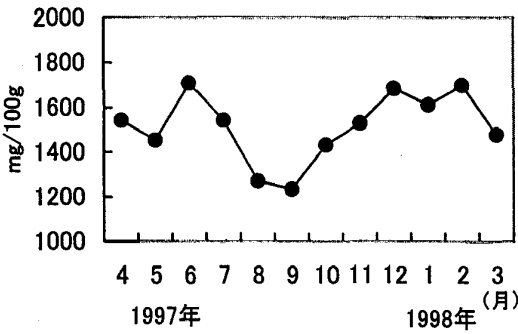


図5 遊離アミノ酸の月別変化

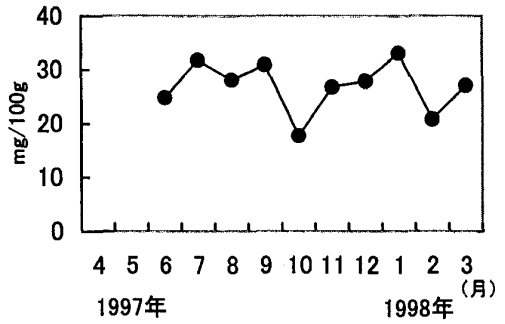


図3 亜鉛の月別変化

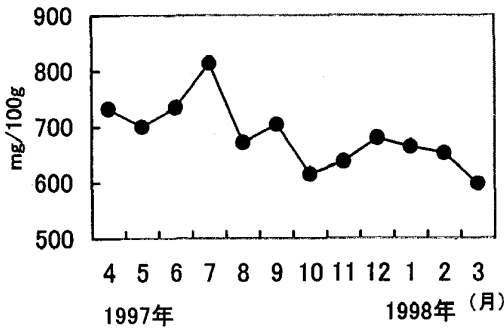


図6 タウリンの月別変化

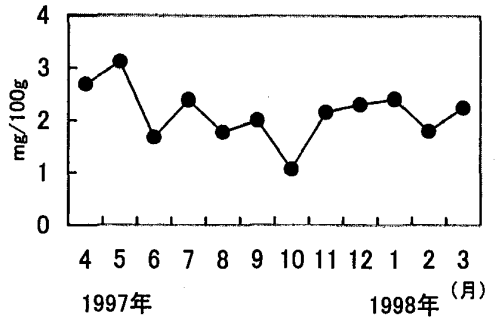


図4 銅の月別変化

おわりに
 本道のカキの主産地はサロマ、厚岸、知内町ですが「種」はすべて宮城県産で、宮城県の漁模様に影響される現状にあります。しかし、厚岸町では地場産の「種」を育てはじめ、徐々に軌道に乗りつつあります。今後は、他県との差別化を考えながら、栄養成分や機能性成分のデータの蓄積を通じて「本道のカキ」のイメージアップ（付加価値）を図りたいと思います。

復の効果が、粉ミルクには母乳、とくに初乳のなかにタウリンが多量にあることがわかり、新生児の発育に欠かせないことから添加されています。
 その他に、タウリンの効能として以下の作用があるといわれています。
 一、血液中のコレステロールの低下
 二、血圧の降下
 三、肝臓の解毒作用の向上
 カキ百グラム中にタウリンは六百〜八百ミリグラム含まれていました。ということは先の遊離アミノ酸の約半分はタウリンということになります(図六)。