

魚

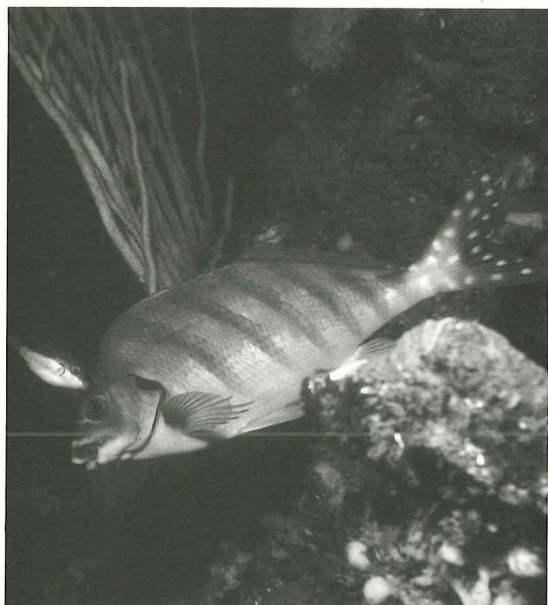
'88.11—12.

NO. 51





は中国の秦代に作られた篆書(てん)で「魚」。学研漢和大字典・藤堂明保編より転用。



#### 武内宏司: 表紙写真撮影と文

1947年、愛媛県生まれ。海洋写真家。1975年、海のフォトライブラリー『マリンプレスジャパン』設立。水中写真のみでなく、その被写体は海に関するすべて。流水の海からサンゴ礁と世界の海をめぐっている。著書にダイビングエッセー『海底の旅』がある。

#### 『タカノハダイ』(東伊豆 水深15mで)

本州中部から九州にかけて分布する。体長40cmぐらいにまで成長し、水深10~20mぐらいの比較的浅海に普通に見られる。伊豆半島などで見る時は一匹ずつの単独でいることが多いが、伊豆七島などでは50匹以上の群れを見ることもある。動きはにぶく、群れている時も岩の上などでじっとしていることが多い。雑食性で、岩の上についている海藻、小型の甲殻類や多毛類を厚い口唇でむしり取って食べている。

雑食性のために身に少し臭みがあり、食用としての価値は低い。したがって釣りの対象魚としても外道とされ、魚屋でこの魚を見かけることはあまりない。しかし以前に海岸でバーベキューをした時、仲間が釣ったのを丸のまま塩をふって焼いて食べたらとてもうまかった思い出がある。

タカノハダイ科には、この魚のほかにコウダチタカノハ、ミギマキがあり、どれも食用としてはうまくないことになっているが、以前に大分県の魚屋にコウダチタカノハが何匹も並んでいるのを見たことがある。魚を食べることについては昔からの習慣などで、地方によって特色があるようで、これが地方で魚を食べる楽しみでもある。

## 目次

51 **ホットライン**/今、これが新しい……………1  
『ハイクシートやフィルムがブーム 鮮度保持技術もグルメ志向』  
フリージャーナリスト 小宮 和行

**サカナワールド/タコ**……………7

**味な/バラエティ**……………10

**水族『訪問』館**/屋島山上水族館……………12  
飼育課魚類担当 春日 公

**ヘルシー食事学**/『血栓症を予防しよう』……………13  
防衛医科大学校・第一内科教授 中村治雄

**データ・おいしい風景**……………16

**おさかなQ&A**……………18

**情報広場**……………20



# ハイクシートやフィルムがブーム

## 鮮度保持技術もグルメ志向!!



**ホットライン** 今、これが新しい

▲養殖の魚もハイクシートを使うと天然の味になりますよ！

取材／フリージャーナリスト 小宮和行



▲シートを使う魚は  
マグロ、イカ、シャコ、イワシ、ハマチ etc.

魚や畜肉などの鮮度を保つ冷凍保存技術の開発が進む一方で、ハイクシートやフィルム保冷材などを用いた新たな鮮度保持技術の開発も次第に脚光を浴びつつある。魚、畜肉、野菜などは何ととっても鮮度に商品価値があるだけに生産者や流通業者の強い関心はもとより、消費者の期待もまた大きい。今回の当レポートでは、そうしたいくつかの新しい鮮度保持技術および製品をご紹介します。



## ★浸透圧の原理を応用したハイテクシート

すでに活用中のこんな声がある。「当店では昭和電工のピチットシートを愛用していますが、それ以前は、例えば魚の色が変色すると料理には使えないので捨てることがよくありました。しかし、ピチットシートを使うことで、そうしたムダがなくなると共に、暇な時にピチットシートを使って冷凍して仕込みができるので、余計な手間がからなくなった。労働時間も人件費も節約できるというメリットもありますね」

東京・谷中の老舗料理店「魚善」のオーナー、久保昌男さんの話だ。取引先の魚河岸の珍味屋サンのご主人に勧められたという久保さんだが、ピチットシートを使用する前は、例えばマグロその他の鮮魚を乾いたフキンで包みこみ、1日1回取り換えていた。しかし、「水の吸収が悪く、フキンが酸化するので困っていたので、何とか水切りを良くしたいと常々思っていた」。そんな時、ピチットシートの存在を知り、久保さんは興味をもった。

「鮮度保持はもとより、あらゆる魚に活用でき、衛生的で、しかもウマ味が増したことから、お客様に大変好評です」と久保さん。

このピチットシートの発売は、昭和61年6月。業務用の他、昭和電工の子会社、昭和アルミニウムから家庭用も販売されていることから、主婦の間では知る人ぞ知る商品だろう。浸透圧の原理を応用したものであるため、専門的に形容すれば「低温浸透圧脱水シート」と呼ぶ。

その構造は意外と簡単で、要するに2枚の半透膜（ビニロン・フィルム）の間に水アメ状の糖類と高分子吸収剤または糊料を含ませたもの。例えば、魚や肉をまずセロファンで包み、さらにその上からピチットシートで包み込んで冷蔵庫に入れておく。やがて半透膜のシートの内側に含まれた糖分と高分子吸収剤などの働きで魚体表面だけでなく、体内の不要な水分（遊離水）も吸い取る。仮に冷蔵庫内温度を摂氏0～5℃に保ってシート

▼ピチット製品は伊勢丹のグルメ志向、本物志向にピッタリ！



に包み込んだ魚を入れておくと、約2時間ほどで3～5%の水分が抜けるとのことだ。

昭和電工・生化学事業部ピチットグループ主幹の瀬川昌威氏が、次のように解説する。

「技術的には至極単純な話なんです。水アメに高分子吸収剤をまぶすことで、水分をどんどん吸収する。水アメの浸透圧はシート使用条件時で100気圧になり、さらに、より高い膨潤圧を持つ高分子吸収剤の働きによって水分がどんどん吸収される。そうした原理をたまたま鮮度保持に応用したわけです」

そもそも、ピチットシートの商品開発に至るアイデアは、元愛知県水産試験場長だった倉掛武雄氏が「ウマイ干物が食べたい」と考え、塩分を多用せずに低温下で脱水する必要があるために高分子吸収剤を使うことを思い立ち、それが話の始まりだった。その基本技術の特許を昭和電工が獲得し、一歩進めて魚の鮮度保持技術への応用に発展させたもの。

従来の脱水方法といえば、食塩の添加や加熱による乾燥、あるいは圧搾などによるものだったが、これらの方法だと、塩分が過剰になったり、ドリップ（肉汁）が流出することが多く、そのため、



## ▼ピチットシート製品の一部



食品の組織破壊が生じたり、変色し、日持ちが悪  
いことが多かった。

「例えば、ご家庭で魚を冷凍する場合の難点とし  
て、味が落ちたり、臭いが生じたりしがち。原因  
は遊離水が凍って、魚のウマ味の部分の細胞を破  
壊してしまうからです。その点、ピチットシート  
は遊離水を吸収し、生臭さも抜くので、鮮度や味  
が落ちないんです」と語る瀬川氏が商品企画の推  
進者だった。

ピチットシートの商品特性は、単に魚、畜肉の  
鮮度保持だけでなく、家庭での燻製や一夜干しな  
どの干物、また生ハム作りなども手軽に楽しめる、  
といういろいろだ。ことに低温・低糖加工が可能なた  
め、塩分、糖分の過剰摂取も予防し、現代の食生  
活に求められるヘルシーで、かつ、おいしさが必  
要条件というニーズに合致しているところにもあ  
るだろう。

「まだ流通段階での問題がいろいろありますが、  
ピチットシート処理による商品ロスの低減化や輸  
送コストダウンで、世界中の新鮮な生鮮食品を飛  
行機や船で大量に冷凍輸送することも可能という、  
新たなチャンネル開発にも大きな期待が持てます」  
(瀬川氏)とのこと。

現在、ピチットシート(約15種類)の売上は約3  
～4億円。5年後は40億円から50億円を見込んで  
いる同社だが、加工、流通段階も含めれば、将来  
1兆円を超える産業規模にも達するのではないか  
という見方もある。

「現状は、お客様にまだそれほど浸透していない  
感じですが、お客様の舌がこえて、味の差という  
ものにますます敏感になれば、もっと伸びる商品  
だろうと期待しています。現に売場でピチットシ  
ートを使った食品の試食をやると、ほとんどのお  
客様が“欲しい”といわれますしね。ことに当店  
の場合は、グルメ志向、本物志向、健康志向とい  
う営業ポリシーにピッタリの商品だと考えています」

百貨店で、ピチットシートを使用した冷凍食品  
を販売している伊勢丹・食品部農海産物アシスタ  
ントセールスマネージャーの堀真也氏が期待をこ  
めて語る。

## ★バイオが生んだユニークな鮮度保持資材

さて、次なる鮮度保持のユニークな商品は今年  
6月から販売開始された旭硝子と昭和生化学(本  
社東京。三島康裕社長)が共同開発した「ABC  
フィルム」である。業務用、消費者用の二本立て  
で発売されたが、当面は生鮮野菜に力点を置いて  
市場開拓し、次段階では魚類の鮮度保持にも注力  
すべく、目下、鮭をテストケースに商品開発を研  
究中だ。

このABCフィルムとは、ポリエチレンフィル  
ムに天然食品用無機多孔質のセラミックスを配合  
させたもので、いうなれば生物化学の先端を走る  
バイオテクノロジー技術と素材化学をリードする  
セラミック技術を一体化させて開発された従来に  
ない鮮度保持資材。

「ABCフィルムの原料はバイオセラミックス  
(生体機能性セラミックス)で、生体になじみやす  
く、異物反応を生じさせない。しかも耐久性も高

い。例えば、保存が厄介とされるカット野菜についていうと、ABCフィルムで包み込んでおけば、25℃～30℃という過酷な条件下でも3日間、鮮度が保てます。しかも安全無害の製品ですから安心して使うことができます」昭和生化学・常務取締役・営業本部長の溝淵篤氏の説明である。

なぜ、ABCフィルムが鮮度保持に強力な効果をもたらすのか。その理由は、次の4点に集約される。例えば青果物の場合、①収穫後も発生し続けるエチレングス、別名「老成ガス」を素早く吸収するため、老化のスピードを和らげることができる②葉緑素を分解させる過度の二酸化炭素をも吸収するので、分解を抑制させ、いつも鮮やかな緑色に保つことができる③しかも、フィルム内の二酸化炭素濃度を抑制することによって、呼吸作用の調整の役割も発揮するため、鮮度の低下が防げる④フィルムの持つ適度な透過性によって、蒸散水分を透過・除去することができ、腐敗菌と異臭の発生を抑制する――。

「ABCフィルムは、ポリエチレンフィルムにセラミックスを配合してあるため、吸着力も高く、しかも通気性がいい。その意味でもフィルムの質が重要で、フィルム部分は二重三重構造にして内部の真空状態を保っています」(溝淵氏)とのことだ。

もうすこしABCフィルムの製法技術を要約的に説明すれば、フィルムに配合されたセラミックスの原料である天然アパタイトが製法上の“ミソ”といえる。つまりこの天然アパタイト、昭和生化学が外国で厳選された牛骨片を輸入し、新加工技術で超微粒子の高純度天然燐酸カルシウムを作り出す。

「つまり、骨片を最大1200度の熱で完全焼成するんですが、その焼成技術が当社の特許です。元来、骨というのは燐酸カルシウムですから、これを高純度で精製すればハイドロキシアパタイトが組成されます」(溝淵氏)。その天然アパタイトから高純度天然燐酸カルシウムを抽出して、旭硝子に供給。次いで、旭硝子がポリエチレン樹脂をフィルムに

する段階で、超微粒子化した高純度天然燐酸カルシウムを配合して、ABCフィルムという商品を作る。ちなみにABCフィルムという名称は「アサヒガラス・バイオセラミックスフィルム」の略だ。

カルシウムの果たす役割については、食品工業誌によると「果実や野菜の品質維持に対しても重要な役割を果たしている。例えば、リンゴをカルシウムで処理すると果実が堅くひきしまった状態になる。また、ビタミンC含量が増え、反対に二酸化炭素とエチレンの放出が少なくなり、保存上での破損、腐敗が起こりにくくなる」と記述されている。端的に言えば、生鮮物の老化を抑制させる効果があるということでカルシウムが注目されている。

昭和生化学ではABCフィルムを応用した輸送、保存用の鮮度保持シート関連商品「エバーシート」、また、高純度天然燐酸カルシウムを応用した活性ミネラルカルシウム「エバークリーン」といった商品も揃えている。例えば、活性ミネラルカルシウムを配合したスポーツドリンクも発売中だ。

ところで、魚の鮮度保持にはどう対処しようと考えているのであろうか。溝淵氏はこう述べる。

「もちろん、私どもは素材に適應した形で鮮度保

▼サケ用のABCフィルム、エバーシートが余分な水分をキャッチする





持製品を開発するポリシーを打ち出しています。魚の場合、鮮度保持マーケットは野菜類の7～8倍の大きさを持っているので非常に将来性が大きいと思っています」

### ★航空輸送用に開発された 画期的な保冷商品

「従来、航空会社というのは、あまり鮮度保持技術の開発については考慮していなかったと思いますが、昨今はそうもいえなくなっただんです」と語るのは、日本航空・貨物事業総本部サービス企画部技術開発グループの石松信幸課長補佐である。

今年11月から日航では、「ジャル・ジェットアイス」という商品名の機内用の保冷材を発売する。注文は最寄りの空港の日本航空内ジャルカーゴに申し出るものだが、発注単位は100枚・500枚・1000枚単位となっているというからユーザー対象は、一般個人客用というよりも、業務用である。商品タイプは0.5ℓ型と1ℓ型の2種類。

近年、鮮度保持を必要とする航空貨物は、日本国内線で貨物数量の約半数、国際線も同様に輸入貨物数量の約半数を占めているとのことだ。こう

した背景が日本航空自らが鮮度保冷材の開発に駆り立てる機運となったのだ。

「航空会社が最も気を遣うのは、お客様の荷物からの水もれ防止なんです。飛行機というものは水もれに非常に弱いものですから…」と石松課長補佐。とくに塩分を含んだ水は機体をたちまち腐食させ、あげくは事故の原因ともなる“危険物質”といえるもの。その意味では「ジャル・ジェットアイス」の開発も安全輸送対策といった側面も強く含んでいる。

が、それはともかくとして、ジャル・ジェットアイスはどのような保冷特性をもった商品かといえば、次のとおりである。

まず仕様でいうと、基本サイズは縦270mm、横230mm、厚さ1mmとコンパクトで、しかも使用前の重量は約20gと軽い。ただし、凍結時の重量は約1kg、同じく厚さは約15mmと膨張する。一見、家庭用保冷材にも似ているが、その使用方法是、袋状のジャル・ジェットアイスの容器に示されたラインまで水を入れ、袋の中に残っている空気を押し出して、注水口を折り曲げて強く結ぶ。さらに凍結温度マイナス25℃～マイナス35℃で約10～15時間、冷凍庫で凍結させる。凍結時間が長ければ長いほど、保冷持続力も強くなる。

「大体、ウェットアイスの約1.5倍の保冷能力があります」と石松課長補佐は説明するが、その凍結した容器を生鮮食料品の下または上に置くという、使途簡単な保冷材だ。

無論、水もれ、水ぬれはシャットアウト。保冷持続時間も例えば、内容量6ℓの発泡スチロール箱を2つ用意し、1つにはジェットアイス1袋(1kg型)と、もう1つには通常の氷1kgを入れて保冷時間をテストした結果、0℃以下の状態を氷の場合約7時間持続したのに対し、ジェットアイスは約10時間持続と3時間も上回ったという。

ジェットアイスの容器が保冷状態を持続する仕組みは、袋状の底部に保冷材が含まれていて、使用当初の注水で瞬間的にゼリー状(無害)となり、



▲左が水を入れてゼリー状にし凍結したもの、家庭に欲しい商品です



冷凍化することによって、その保冷威力が大いに発揮されることになる。

「容器はポリエチレンとナイロンを組合わせた特殊フィルムですが、吸水性の樹脂を採用しております。そのため、完全に水もれ、水ぬれを防止することが可能で、なおかつ、70kgの重みに耐えられる。もちろん繰り返し使用が可能です」と石松課長補佐。

日本航空が独自に保冷材開発に着手し始めたのは3年前からだとのこと。動機は前述のとおり、急増する保冷を要する航空貨物と安全輸送への対応だが、ジャル・ジェットアイスという容器開発のヒントは「吸水性の高い紙オムツにあった」（石松氏）とのことだ。基本的には浸透圧原理の応用だが、アイデアを生んだ石松氏が開発グループは、ある衛生材料メーカーに開発および製品化を委託した結果、2年ほど前から開発が本格的に開始されたという。石松氏が次のように語る。

「昨年末、ジェットアイスでアラスカ産のキングクラブを、100%生かしたまま成田に運ぶことにも成功した。ヨーロッパからのマグロ輸入などでも30時間位の輸送時間なら大丈夫だと思います。途中で冷蔵庫に入れたりすれば3日間位は保冷状態が保てます」

ともあれ、ゆくゆくはレジャー用、氷枕用としてジェットアスを発売していきたいと石松課長補佐らは目下、計画之中である。

### ★より簡便に、より身近に、高まる期待

こうした画期的な鮮度保持技術の出現に対して、例えば家庭用包装材の大手、サランラップ販売などでは、マーケティング部企画宣伝課長代理の斎藤茂氏は「市場の動向は当社としても十分見ています。今のところ、具体的な形で魚の鮮度保持専用のサランラップの開発を計画しているという段階にはありませんが、そういう方向で検討して

▼使い方も工夫しだいで広がります



います」と語る。同社の場合、魚の鮮度保持に関しても原則的には既存のサランラップ関連製品の応用で十分、使用に耐えられるという考えが基本スタンスだ。

「サランラップは食品劣化の原因の酸素を断つ特性がありますから、基本的には食材をサランラップで個別包装し、冷凍庫に入れていただければ十分だと思います」と斎藤課長代理は耐用性を強調する。

例えば、サランラップの周辺商品として開発されて発売中の冷凍・冷蔵用保存袋「サンフリーズ」（高密度ポリエチレン）および、電子レンジにもそのまま使える「スーパーサンフリーズ」（ナイロンとポリエチレンの二層フィルム）は、耐熱・耐冷性に優れていることが特徴だ。あるいは「用途いろいろ」がキャッチフレーズの便利型「シュ/パック」（ポリエチレン製）なども保存や包装に適している。ことに新商品「シュ/パックV」は、ポリエチレンにゼオライトというセラミックスの一種を特殊加工し、大谷石の微粒子の持つ微穴が鮮度保持に適するという物性にならない、同じ効果を生じるように工夫された商品である。

ともあれ、さまざまな特性を持った簡便で手頃な価格のハイテクシート、フィルム、保冷材の誕生は、消費者にとっても不満はないところだが、それだけに常に安全で、衛生的な商品であることを切に望むものでもある。



# サカナ ワールド

10

## タコ

愛敬のある形態と庶民的な味で、昔から親しまれているタコは、一般には塩もみした後、蒸すという加工工程をへて店頭に並びます。今回は低カロリー、高たんぱくのヘルシーフードとしても脚光を浴びているタコを取り上げ、消費者にわたるそのほとんどを輸入にたよっている現状を、三菱商事(株)水産部〇チーム主事・岡本芳樹さん、大洋漁業(株)貿易本部貿易一部一課・白根兼行課長、宝幸水産(株)貿易部貿易第一課・松本旭生課長、同東京支社鮮凍第一課主事・佐久間秀行さんにうかがいました。

### ★タコ輸入量は、毎年9～10万t

現在、国内のタコの消費量は年間13～14万tといわれています。

「そのうち、日本近海で4万tほどが漁獲されていますが、北海道のミズダコやヤナギダコなどは地場流通が主流です。有名な明石のタコなどの近海の真ダコは、ほとんどが寿司屋や料亭などにまわります。一般に流通している真ダコは輸入ダコと思っていいでしょう」（佐久間さん）

「近海ダコの減少に伴い、昭和36年頃から、西アフリカ沖のタコが入ってくるようになりました。もともと、カナリー諸島のラスパルマスをベースにタイ等を獲っていた日本のトロール船が混獲したのがきっかけで、その後漁場開発が進みました。

### ▼現地のトロール船からの荷揚げ(ラスパルマス)



西アフリカ沖のタコ漁は、昭和39年ごろから本格化し、日本商社の現地スペイン船からの買い付けも始まりました。昭和45年頃には操業もピークを迎えましたが、200カイリ問題で日本船は撤退へと追い込まれました」（松本さん）

「現在、タコの輸入量は年間9～10万tと安定していて、東南アジア（主にタイ）から輸入しているイイダコもごくわずかにありますが、メインの真ダコは、スペイン船、モロッコ船、モーリタニア船、韓国船などによってすべて西アフリカ沖の漁場から供給されていると言っていいでしょう」（白根さん）

西アフリカのタコの漁場は、旧スペイン領・サハラ（現モロッコ領）とモーリタニアの沖合で、1年中トロール船が漁に出ています。



## タコの輸入通関統計量

(単位：トン)

	'83	'84	'85	'86	'87	'88(1月-7月)
スペイン	38,400	49,896	33,525	5,689		176
モロッコ	21,831	24,633	22,407	23,509	20,803	15,482
モーリタニア	20,835	20,082	25,407	32,204	37,861	15,421
韓国 (含バナマ)	9,010	8,474	10,757	13,983	6,167	1,255
ガーナ					56	
カナリー	370			17,142	25,971	11,899
セネガル			1,255	3,777	186	3
ギニア			13	82	1	
ガンビア			269	2,526	2,360	4,105
ポルトガル			23			48
東南アジア	3,926	4,933	4,828	7,493	6,338	3,673
その他(北鮮、 チリ)etc.	888	199	119	552	173	233
合 計	95,260	108,217	98,603	106,957	99,916	52,295

(大洋漁業まとめ)

「従来、サハラ沖のタコ漁は、スペインのトロール船が中心でした。現在、サハラの領有権は、スペインからモロッコに移り、モロッコ政府は自国産業育成のため、モロッコ船に対して優先権を与え、外国船の排除を図ってきています。つまり、スペイン船の入漁も数を年々減らし、かつ自国のトロール船を増加させているわけです。そういった中、徐々にではありますが、日本への輸入がスペインから、モロッコにとってかわりつつあるというのが、大きな流れでしょう」(白根さん)

「モーリタニア沖では、10年位前までは日本のトロール船も自由に操業していましたが、54年ころから顕著になった領海宣言の流れの中、モーリタニア政府も領海権を主張し、入漁方式をとるようになりました。日本側は、入漁の見返りに、陸上の水産加工施設や冷蔵庫をサプライし、トロールが引けない沿岸地域では、タコつぼ漁も始まりました。その後、やはり自国産業の育成が推進され、今では入漁方式は完全にやめ、すべて自国の操業になっています」(松本さん)

## ★二十数社のバイヤーが競合

タコのサイズは5kgを超える大型のものから、200～300g程度の子タコまでさまざまです。漁獲されたタコは、洋上でサイズ・品質ごとに選別した後、船上凍結され、日本の冷凍運搬船が待つラスパルマスなどの港に水揚げされます。

「少し前までは、取引も水揚げもすべてラスパルマスで行われていましたが、最近はモーリタニアもモロッコも、自国で水揚げする方針を打ち出し、モーリタニア船はほとんどヌアディブで、モロッコ船もアガディールとタンタンで水揚げされることが多くなりました。自国製品の囲い込み政策が進み、水揚げ港も分散する傾向です」(白根さん)

現地では、日本から水産会社や商社が二十数社、買い付けを行っています。輸出国側にとっても、日本が最大のマーケットです。漁獲量の1割ほどは、スペイン、ギリシャ、ポルトガルなどへも供



▲品質検査場で検品する(ラスパルマス)



▼検品のためボイルされたタコ(ラスパルマス)



給されていますが、残りは、すべて日本向けです。

「バイヤー間の競争が激しいし、品質や為替も大きく変動しますから、毎日、気の休まる日はありません。タコの消費量は、日本が世界一ですから、当然価格は圧倒的に日本が強いですね。ただ、4 kgアップの大型はスペインも高く買います。イタリア、ギリシャは、価格の低い200 g位の小さいものが中心ですね」(岡本さん)

「日本人は高い値段で、大量に買ってくれるわけですから、こんないいお客さんはいませんね。日本以外は、ヨーロッパのラテン系の国の人が食べますが、むこうは、足切れなど、日本の規格にあわない製品を安く買っていますね」(佐久間さん)

現地では、毎日水揚げがあり、前日の浜値をベースに翌日の値段も決まってきます。ただ、その時点での供給量は限定されますから、日本側の買い付け意欲が高いと、そこで競争が起こり浜値は上がります。買い付け意欲がなくなれば、当然、浜値は下がるはずですが、なかなか簡単にいかないようです。

「タコは、年間をとおして品質の変化が激しいですね。肉質という言い方をしますが、ボイルした

時の歩留りがシーズンによって変わってくるんです。それからサイズ組成も違ってきます。200 gから4 kgの成長過程のタコを、サイズ別に8段階から9段階に分けてバックしているわけですが、それぞれのサイズによって、国内の需要の構造が違います。供給のバランスが価格に跳ね返ってくるわけですが、この品質の変化の見方が難しいですね」(岡本さん)

### ★市場流通には加工業者が不可欠

国内に入荷されたタコは、加工業者の手をとって、はじめて市場に出されます。加工業者は、サイズごとにバックされたタコを解凍して、長時間塩もみした後、蒸して、製品に仕上げます。

「4 kg以上は酢ダコに、小さなものは味付けダコにまわり、残りは蒸しダコで主に刺し身用ですが、これは鮮魚扱いになります。以前はボイルしていましたが、現在は大半は蒸しています。必ず加工屋さんの手をとって消費者に渡るわけですね」(白根さん)

一般的には大衆魚のイメージがあるタコですが、価格的には高級魚になりつつあります。

「生産者と加工屋さんの調整役として、適正価格で供給していくことが商社の使命です。これからワンランク上の高級感を持たせるマーケットづくりにも必要でしょう。量販店からのオーダーも細くなり、消費者の価値観が味より見た目に向いている傾向も感じますね」(岡本さん)

「この10年間、漁獲量に大きな変化はありませんでした。今後も極端な乱獲がないかぎり、タコだけはそのまま安定した供給を見込めると思います。ただ、過当競争で値段をつり上げていくと消費は落ちていくでしょうね」(松本さん)

# 味なベクタ人

## 魚料理には辛口ワインがピッタリ！

『青山』の売りものは、フランス産のワイン“マコン・ヴィラージュ”のフルーティな味、と築地で仕入れる新鮮な魚介類を使った料理です。ワインを片手に懐石料理を楽しめるユニークな食空間は、現代人の嗜好にマッチして多くのグルメを魅了しています。バラエティな日替りメニューと、4ヵ月に1度替わるというワイン・リストも客を飽きさせない大きな要素のひとつ。そこで、ワインと相性のよい魚料理のコツを、調理チーフの長谷川さんにお聞きしました。



☎(03)562-5621

せい ざん  
『青山』

◀ 調理チーフ 長谷川裕志さん



秋の前菜の盛り合わせ三品  
「秋の幸の白あえ」  
カマスの吉野揚げ・  
サーモンの百合根寿司  
柿みたて



秋の幸の白あえ＝豆腐で作った白あえ衣に、アワビ、銀杏、栗、しめじなど秋の味覚を盛りこんであえたヘルシーで豪華な一品です。こけももの実をちらしてあざやかに。

カマスの吉野揚げ＝カマスを三枚におろし、吉

野葛をつけて揚げた上品な一品。

サーモン百合根寿司柿みたて＝薄く切った紅サケは酢でしめておきます。蒸した百合根を裏ごしして、紅サケでくるみ茶巾しぼりにします。上に蒔にみたてたキクラゲをのせて柿みたてにします。



## 「アマダイの和風パピオット」

香りがおいしさを演出



アマダイに限らず、白身魚なら何でも代用がきく料理です。三枚におろしたアマダイは、塩をあて、一人前の切り身にします。松茸と玉葱はスライスし、ししとうや細巻エビと一緒にみりん、しょう油、酒をあわせただ中に漬けておきます。次に

パラフィン紙に油をぬり、材料を並べ、一番上にバターをのせます。最後にパラフィン紙を包みオープンで約15分火を通しましょう。パラフィン紙は、香りが逃げないように、縁をよくたたんで密封することが大切です。

## 「炊き合わせ」

味わいもいろとりどり



タコを軟らかく煮るのは、意外と難しいもの。煮る前に麺棒で気長に叩いて繊維を和らげるのがコツです。一口大に切ったタコは、だし、薄口しょう油、みりん、酒をあわせただ中で2時間ほど煮て、付け合わせに京都のえびいも、春菊、人参を

添えます。えびいもは、米のとぎ汁でゆがき、だし、薄口しょう油、酒、みりん、塩で炊きますが、春菊や人参もこの合わせ汁に漬けておくといでしょう。色彩感のある盛り合わせは、見た目にも楽しく、食欲をそそります。

クエの求愛、  
産卵

源平の古戦場として知られている屋島は標高約300m。山頂からは高松平野が一望できる景勝地で、年中観光客が絶えない。当館はこの屋島の山の上にある全国でも珍しい水族館である。

毎年、4月下旬から5月にかけての水温上昇期になると、当館の回遊水槽では飼育魚の産卵シーズンを迎える。この水槽には約30種500尾の魚が収容されている。なかでもひととき大きな、体長1mを超すハタ類、クエ、ヤイトハタの求愛、産卵行動が5年程前から観察されるようになった。

クエは、南日本から南シナ海にかけて分布するハタ科の磯魚で、日本近海では大型魚の代表的なものである。また、味もよく、食用として珍重される高級魚でもある。

水槽内の彼らはほとんど泳がず、岩かげなどに隠れるようにしているため、ガラス越しに顔を近づけて覗めっこしたり、じつくりと語り合うのが楽しい魚のひとつである。

動かない魚が、産卵シーズン近くになると泳ぎ出す。オスのほうが先に泳ぎ出す。産卵期特有の体色に変化したオスは、腹部が大きくなり始めたメスに対して、体をこすりつけるようにして求愛を始める。産卵直前になるとメスの方も通常とは違った体色に変わる。近づいてきたオスと1対1のペアになると、オスに誘われるようにして体を並べ、一気に水面に向かう。水面下でお互いに頬をしっかりとくっつけ、体を立てるようにしながら

ら尾部を激しく振り放卵放精を行う。巨大魚だけあってその動きはダイナミックであり、いつも圧倒されてしまう。この産卵行動は午後5時頃から2～3時間繰り返され続ける。メスは2日ないし3日毎に参加するが、オスの方は相手を変え、1ヵ月半ほど毎日、求愛、産卵行動を続ける。

オス1尾、メス6尾で始まったクエの求愛、産卵行動が、2年前からオス2尾、メス5尾に変わった。前年までメスであった1尾が、オスに性転換したのである。オスが2尾になったと同時に、今度はオスの間で激しい闘争が始まった。頭をくっつけ睨み合いを続けた後、相手の尾や頭をくわえ振り回すほどの激しさである。産卵期だけに見られるこの争いは、2年目から、一方のオスを別の水槽へ移動することによって決着した。

メスからオスに性が変わる時期、転換を促す要因などはまだ明らかにされていない。昨年生まれたクエ二世、現在では30cm程に成長している。この二世たちとつき合っていくうちにまた新しい発見があるかも知れない。10年単位のつき合いになるかも知れないが……。

自然でのクエの漁獲量が減少しているそうである。また、一方では種苗生産の確立を目指して全国の水産機関で研究が続けられているとも聞く。今、クエは水産界で最も注目されている魚かも知れない。



### シルバーエイジのヘルシー食事学—1

## 『血栓症を予防しよう』

私達は歳をとると共に、次第に脳梗塞、心筋梗塞、あるいは脱疽という血栓による病気が増えてきます。

これらを何とか防ぐことができれば、私達の寿命はさらに、一段と伸びることになります。そのためには、毎日の食事に十分気をつけるようにしたいもので、中でも魚を食べる意義は大変大きいものと思われます。

以下、そのポイントをまとめてみましょう。

### どうして血栓症がおこるのか？

私達の血管は、加齢と共に次第に硬くなりますし、人によっては動脈硬化といって、コレステロールが血管壁にたまって、血管の内腔がせまくなってきます。しかも、その盛り上がった血管壁に一部亀裂が入るようなことが、高血圧などがありますと起こりやすくなります。

亀裂が入ったり、あるいは血管壁の内腔を覆っている細胞がはがれたりすると、その部分を修復しようとして、血液中の血小板が集まってきて、出血を止めようとします。

これはちょうど、私達がケガをして出血した時など、次第に血液の塊が出来て止血してくれるのと、全く同じ様なことです。

これら血管壁の状態だけではなく、歳をとると、血液中のコレステロールや中性脂肪が多くなってきます。すると血小板そのものもお互いに結合し

やすくなります。また歳をとると、容易に体から水分が減りやすくなります。もともと老人は脱水に弱いのですが、汗をかいたり、熱が出たりすることで、血液から水が失われ、脱水となると結果として血液が濃くなることになります。この血液が濃くなりますと、やはり血液が固まりやすくなるのです。

このようなことから、歳をとると次第に血液が固まりやすくなるといえましょう。それだけ余分に脳血栓、心筋梗塞、足の動脈の血栓などが起こることになり、それで生命をなくすことも多くなります。

### 水分を十分にとろう！

血液が固まりやすくなる大きな条件は、水分が減ることが一つですから、なるべく水分の補給に気

をつけるべきです。

特に気温の高い時、汗をかく時、また乾燥している時など、知らないうちに体から水分が失われています。

塩分と一緒にとると、水分も多くなりますが、高血圧の傾向があると血圧が上昇することにもなるので、これは避けてほしいものです。

水でも、お湯でも、番茶でも、少し余分に補給するようにして下さい。

### お魚を食べよう!

魚の脂肪の中には、血栓を予防する成分が含まれています。

エスキモーが、タラを食べているアザラシの肉を食べることで、血栓症が少ないというのは、よく知られた事実です。

魚の脂肪、特にタラ、イワシ、ハタハタ、サケなど、比較的冷たい水に棲んでいる魚には、エイコサペンタエン酸(EPA)とか、ドコサヘキサエン酸(DHA)が含まれています。これらの脂肪は、多かれ少なかれその他のいろいろな魚にも入っています。

いずれにせよ、私達がこのような脂肪を食べますと、腸から吸収されて血液の中に入っていきます。

すると、血小板の膜に影響を及ぼして、血液を固めやすくするアラキドン酸が減ることになります。

その結果、私達の血液は、そう簡単には固まりにくくなります。

これはまた大変重要なことですが、血小板同士が凝集しあうと、そこから特殊な物質が放出されて、動脈壁にある平滑筋細胞などが増えることになり、動脈硬化をさらにすすめることになるのです。

その意味でも、血小板がなるべく凝集しないよ



うにすることは大切なことでもあります。

例えば、毎日イワシを3匹ずつ食べると、十分に血液が固まりにくくなりますので、その程度の量の魚は食べるようにした方がよいでしょう。

ただ、気をつけてほしいのは、あまり摂り過ぎますと、鼻血が出たり皮下出血がみられることがあります。また、高血圧があると脳出血になりやすいということもいえます。

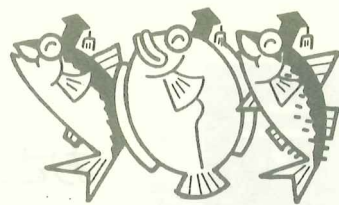
従って、高血圧はできるだけ防ぐようにすべきで、ここでも塩分の摂り方を減らすばかりか、適当な値にまで血圧を下げるよう服薬しておくことも大切です。

### 植物油も摂る

常温で液状になっている植物油、例えばコーンオイル、ライスオイル、大豆油など、一般にサラダオイルとして用いられている油にも、一部血液を固まりにくくする性質のある脂肪を含んでいます。

中でも、リノール酸が有名ですが、一部は体の中に入ってからアラキドン酸にも変化し、これは逆に血液を固めやすくするので、要注意です。し





かし、この変化は急にどんどん起こるというものではありませんので、それほど心配する必要はないでしょう。

### その他の注意として

先にもちょっとふれましたが、もし高血圧があれば、それは重大です。できるだけ理想的な血圧値までコントロールすることが必要です。

血圧を下げる薬の中でも、利尿作用のあるものを使いますと、体から水分が排泄されることになりますので、脱水の方向へ体に変化することにもなりかねません。

従って、自分でどんな種類の降圧薬を服用しているのか知っておくとよいと思います。

さらに注意したいのは、血液のコレステロールや中性脂肪が高い時です。

この状態も血液を固めやすくするわけですが、肥満があれば食事全体の量を少し減らし体重を少しずつゆっくりと減少させることが望まれます。

魚以外の動物性脂肪の摂り方を、少し減らして下さい。



野菜、果物など繊維の多いものを摂ることも必要です。これらはコレステロールや中性脂肪の合成の材料になる糖分などの吸収を抑えてくれることになります。

糖尿病があると、血栓が起こりやすくなります。特に糖尿病の女性では、脳血栓が多発しやすいことはよく知られています。

この糖尿病では、いろいろな理由がありますが、一つは脱水ですし、他の一つは糖尿病に多い中性脂肪の増加です。しかもプラスミンといって、繊維素というこれまた血液凝固と関係する物質を減らす作用のある成分の働きを低下させてしまうからです。

従って、食べすぎに注意し、体をある程度動かすようにして、血糖の管理を十分に行うことも大切です。

また喫煙もあまり賛成できません。これも血液を固めやすくするからです。血管壁を収縮させるようにもなりますので、喫煙はなんとか止めてほしいものです。

ほどほどのアルコールは、どうぞ召し上がって下さい。飲みすぎは、やはり脱水になりやすいので、よくありませんが、少量ならば問題はありません。

デ

ー

タ



お

い

し

い

風

景



## 『おさかな料理コンクール』で人気の魚は 5年連続イワシがトップ!!

(社)大日本水産会・おさかな普及協議会が主催する「おさかな料理コンクール」も、今年で7回目を数えるまでになりました。毎年、全国からたくさんのユニークな魚料理が寄せられていますが、その数も年々増加してコンクールも全国に定着しつつあるようです。そこで、今号では今までに行われたコンクールのデータの中から、第3回～第7回の5回分を取り上げ、人気のあるメニューを材料別、タイプ別としてご紹介し、作品の傾向とコンクールの動向などを報告してみることにしました。

### ★身近で安価なイワシに人気が集中

コンクールで使われる魚は、毎年のようにイワシがトップの座をしめています。

ヘルシーで安価、身近なイメージのあるイワシは、料理素材として最適ということでしょうか。アジやサバ、サケなどもよく使われるとはいえ、イワシの人気にはまだまだ及ばないようです。特に、今年はその傾向が顕著で、全作品数3624点のうち1028点にのぼるほどでした。

一方、2位以下にはサバ、アジ、サケが例年5位以内に登場していますが、その中での作品による数の差はさほどありません。

また年ごとに順位の入替わりはあるものの、これらの魚種が人気を競い合っているのが特徴的です。

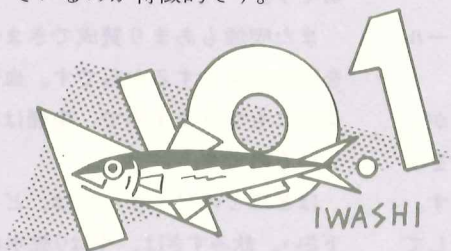
### ★焼く・煮る・揚げる、手軽な調理法から創造的な料理が生まれる!!

調理法では、焼く・煮る・揚げるといった方法が上位を占めていますが、家庭料理のメニューというコンクールの趣旨を反映してか、手軽で、短い時間の中で作れる料理が多くなるようです。

毎年10位以内に決まって顔を出すのは、フライもの、蒸し物など。グラタンやあんかけなども、年によってはベスト10から漏れることがあるものの、比較的人気の高いメニューです。

ちなみに、今年のコンクールで目立ったことは、例年に比べ、蒸し物やご飯物といった和風もののメニューが上位を占め、その数が大幅に増えたことです。

いずれにしても、焼く・煮る・揚げるというシンプルな方法で、さまざまな工夫を凝らしたユニークな料理を生み出す応募者の、魚料理に関する力量には驚くべきものがあります。今後も応募する方々の手腕には、大いに期待したいところです。





## メニュー別ベスト10・材料別ベスト10

<1984年>第3回

ハツラツコックさんのおさかな料理

<1985年>第4回

ラクラクおさかな料理

<1986年>第5回

わが家自慢のおさかな料理

<1987年>第6回

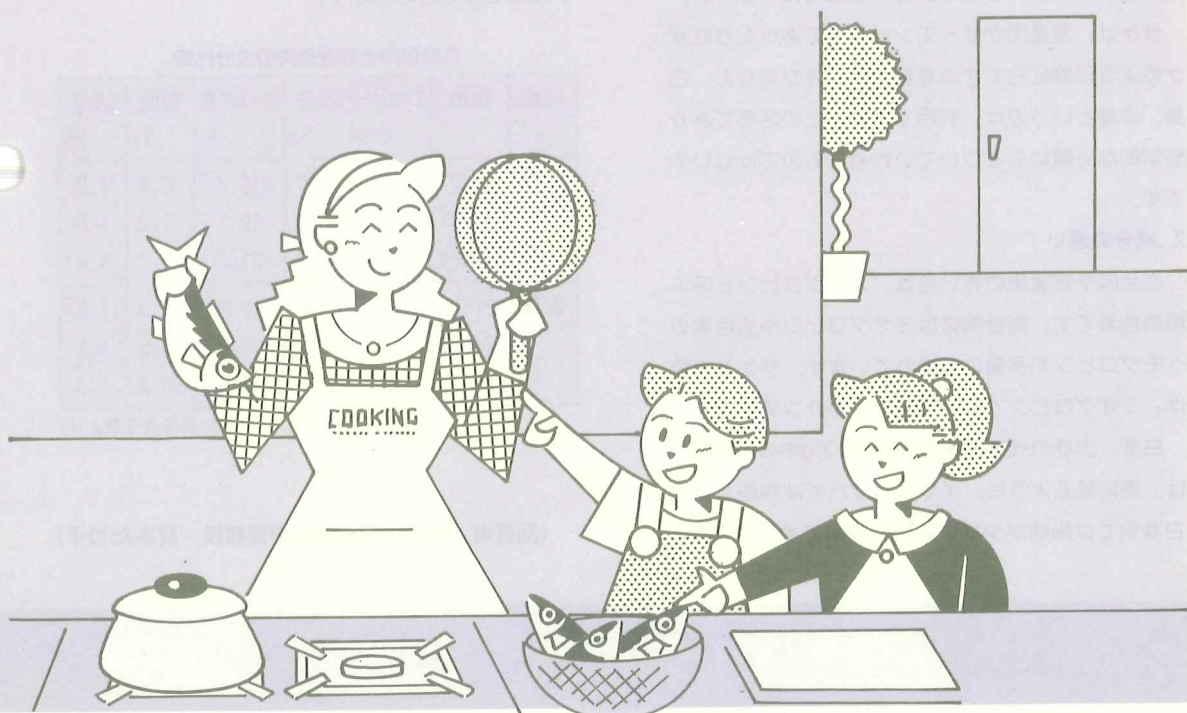
おさかな新郷土料理

<1988年>第7回

YOU・ゆう気分のおさかな料理

順位	メニュー名	作品数	メニュー名	作品数	メニュー名	作品数	メニュー名	作品数	メニュー名	作品数
1位	オイル、バター焼き	311	か ら 揚 げ	290	焼 く	361	焼 く	278	焼 く	1,039
2位	か ら 揚 げ	144	はさみ、巻き揚げ	288	か ら 揚 げ	228	煮 る	244	揚 げ る	740
3位	煮 物	137	オイル、バター焼き	286	煮 る	206	か ら 揚 げ	202	煮 る	515
4位	漬けおき(マリネなど)	94	焼 き 物	275	蒸 す	118	蒸 す	98	蒸 す	216
5位	はさみ、巻き揚げ	93	煮物(煮込み)	267	フ ラ イ	104	寿 司	76	ご 飯 物	161
6位	蒸 し 物	61	フ ラ イ	142	巻く、包む、挟み揚げ	93	生	71	サ ラ ダ	115
7位	フ ラ イ	49	サ ラ ダ	141	マ リ ネ	64	ご 飯 物	65	あ ん か け	87
8位	菓 子	43	漬けおき、マリネ	123	生	57	フ ラ イ	63	和 え る	85
9位	グ ラ タ ン	40	蒸 し 物	108	あ ん か け	48	サ ラ ダ	53	フ ラ イ	76
10位	ハ ン バ ー グ	36	グ ラ タ ン	84	グ ラ タ ン	46	あ ん か け	46	生	62

順位	魚 種	作品数	魚 種	作品数	魚 種	作品数	魚 種	作品数	魚 種	作品数
1位	イ ワ シ	495	イ ワ シ	870	イ ワ シ	590	イ ワ シ	381	イ ワ シ	1,028
2位	白 身 魚	147	ア ジ	257	白 身 魚	168	ア ジ	112	サ バ	276
3位	サ バ	144	サ ケ	254	サ バ	164	サ ケ	110	ア ジ	272
4位	ア ジ	132	サ バ	215	サ ケ	153	サ バ	94	サ ケ	249
5位	サ ケ	122	白 身 魚	214	ア ジ	141	イ カ	89	イ カ	209
6位	サ ン マ	55	イ カ	159	タ ラ	81	エ ビ	74	白 身 魚	205
7位	イ カ	53	タ ラ	146	イ カ	78	貝 類	70	エ ビ	181
8位	マ グ ロ	39	マ グ ロ	99	マ グ ロ	64	白 身 魚	68	タ ラ	144
9位	カ ツ オ	28	サ ン マ	94	サ ン マ	52	カ ツ オ	45	マ グ ロ	116
10位	そ の 他	485	エ ビ	58	エ ビ	49	ア ュ	43	カ ツ オ	110



# おさかな Q & A



## A 1. 白身、赤身とは？

魚を輪切りにすると、暗赤色をした血合肉が見られ、血合肉でない部分(普通肉とよぶ)は魚種によって真っ白であったり、うすい赤色、または真っ赤です。タイやタラのように血合肉が少なく、普通肉が真っ白のものを白身の魚といい、サバ、イワシのように血合肉が多く普通肉がやや赤身を帯びているのを赤身の魚といいます。

マグロやカツオは魚体が大きく、輪切りにしたところは見られませんが、血合肉は非常に多く、普通肉は鮮紅色です。これらも赤身の魚に入ります。アジは、肉色が赤身の魚よりやや白く、白身の魚よりも赤身がついているので、赤身と白身の中間です。

サケは、普通肉がサーモンピンクであったり紅サケのように鮮紅色ですが赤身の魚と呼びません。白身、赤身というのは、利用での便宜上の呼称であり、科学的な分類にもとづいていわれるものではないのです。

## 2. 成分の違い

血合肉や普通肉の赤い色は、ミオグロビンと呼ぶ筋肉色素です。血合肉にはミオグロビンや血色素のヘモグロビンが多量に含まれています。サケの肉色は、ミオグロビンではなくアスタキサンチンです。

白身、赤身の代表的魚種の魚肉100g中の一般成分は、表に見るように、イワシ、サバでは脂肪が多く、白身魚では脂肪が少ないのが一般的です。血合肉と

**Q** 魚の白身は病人に良いなどよく聞きますが、赤身と白身では成分的にどのような違いがあるのでしょうか。教えてください。

(神奈川県横浜市 鈴木昇さん)

普通肉を比べると、血合肉には脂肪が多く、また普通肉より血合肉は硬い感じがしますが、結合組織が多いためです。結合組織にはコラーゲンなど不溶性たんぱく質が含まれています。血圧降下やコレステロール低下作用があるとして注目されているタウリンは、血合肉に非常に多く含まれます。

昔は、鮮度保持が悪く、赤身魚に多く含まれるヒスチジンが細菌の作用でヒスタミンを生成して、食物アレルギーをおこすケースが多かったと思われます。脂肪の多い赤身魚は鮮度低下で脂肪の劣化が起こりやすく、また血合肉に多い不溶性たんぱく質は消化性も悪い、などの理由で病人には白身の魚をすすめたものと思われます。

白身魚肉と赤身魚肉の成分比較

分類	魚種	エネルギー Kcal	水分 %	たんぱく質 %	脂肪 %	灰分 %
白身	タラ	70	82.7	15.7	0.4	1.2
	ヒラメ	92	78.0	19.1	1.2	1.6
	クロダイ	105	75.7	21.2	1.7	1.4
赤身	マイワシ	213	64.6	19.2	13.8	1.9
	マサバ	239	62.5	19.8	16.5	1.1
	サンマ	240	61.8	20.6	16.2	1.3

(四訂食品成分表より)

(回答者/日本大学農獣医学部教授 鈴木たね子)





**A** 魚をみそに漬けておいて焼くと、みその風味が魚に移って味がよくなり、保存性も高まります。また、焼きたてはもちろん、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも向きます。

市販のみそ床は、各メーカーでみその種類や味つけにいろいろ工夫をされているようです。みその種類は白みそ(西京みそ)のこしたものと粒状のものが多く、それに酒やみりんを加えて柔らかくしています。また赤みそのものは上記の調味料の他、砂糖を加えて甘味を補っています。

#### 家庭で作るみそ漬け

〔材料〕 白みそ(西京みそ)300g、酒、みりん  
各大さじ3

〔作り方〕

- ①みそ、酒、みりんを混ぜてみそ床を作ります。みそ床のゆるめ加減は酒で調節し、1回に加えず様子を見ながら、ゆるめすぎないようにします。
- ②魚は0.5~1%の塩をふり、15分ぐらいおきます。(塩をふって魚の身をしめておくと、余分な水分と臭みが抜けてみそ床がゆるみません)
- ③平たい器にみそを敷き、ガーゼをのせ、水気をふいた魚をおき、上にガーゼをかぶせてからみそを一面に塗ります。魚が多ければこれを何段か重ねます。(ガーゼを使った方が、魚にみそが直接つかないので焼くときに便利。みそ床が少ない時は、魚を直接み

**Q** スーパーで売っている魚のみそ漬けをよく利用しますが、ここで使っているみそはどのようにして作られたものでしょうか。また、家庭でできるおいしいみそ漬けの作り方を教えてください。

(埼玉県川口市 布施さつきさん)

そにつけることもあります)

④魚を漬けたら表面をラップでおおい、夏場は冷蔵庫へ入れます。味がなじむ2~4日後が食べごろです。

翌日食べたい時はみそ床をゆるめに、4~5日おきたい時は固めに作ります。みりんの量が多くなると身がしまりやすくなります。1週間を過ぎると塩分も濃くなり、風味が落ちるので、みそ床から出してみそを除き、一切れずつラップに包んで冷蔵庫に入れるか、フリージングします。同じみそ床で3回ぐらいは使えます。

〔赤みそを用いる場合〕

赤みそ300g、砂糖大さじ2~3、みりん大さじ1、酒大さじ1~2

赤みその塩分が濃いものは、漬け時間が白みその時より短くなりますので注意しましょう。

●みそ漬け焼きに向く魚

・白みそ……サワラ、アマダイ、サケ、マナガツオなど

・赤みそ……サバ、サンマ、マグロなど



(回答者/女子栄養大学助教授 岡本 純代)

#### ＜ご質問歓迎＞

暮らしの中で感じた魚に関するご質問をお寄せください。誌上採用分には粗品(図書券5,000円分)を贈呈します。

# 『You・ゆう気分のおさかな料理コンクール』

料理の小冊子ができました。

情報広場



「You・ゆう気分のおさかな料理コンクール」の小冊子(24P)ができあがりしました。この小冊子は全国大会に進出した14名の料理をはじめ、東日本・西日本各大会進出者計29名の方々の料理を紹介したものです。

「ごま化粧イワシの悠々煮」(農林水産大臣賞)や「リアスの真珠」(水産庁長官賞)、「イワシと野菜の煮物記念日」(大日本水産会会長賞)などの受賞作品をはじめ、審査員の堀江泰子先生、

ひろ子先生によるおすすめ料理を写真と詳しい作り方でわかりやすく説明しています。

手軽で、しかも手頃な価格でできるゆうゆう感覚の魚料理を集めたこの一冊で、家庭の味のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。

小冊子をご希望の方は、一冊につき170円分の切手(送料)を同封の上、大日本水産会・おさかな普及協議会コンクール小冊子係までお申し込み下さい。



## 高齢化社会と魚

今から50年程前の昭和の初・中期の頃までは、人生は正に50年であり、還暦は長寿の証しとして祝福されたのでありますが、現在は平均寿命が男性76歳、女性81歳となり、男女平均で世界最高の長寿国に成長したのみならず、2020年頃には65歳以上の人々の全人口に占める割合は、23.6%（現在11.1%）に達すると予想され、文字通り高齢化社会が現出することになると想定されております。その原因の一つとして、食生活の変化・向上があることは明白であり、近時の所謂日本型食生活が米、野菜、魚の基本型に肉、乳製品等を加えて、たん白質、脂肪、炭水化物が適度に配分され、理想的な栄養バランスが形成されていることによると考えられます。

ちなみに、アメリカを始め肉食主体の欧米諸国はすべて脂肪過多となっており、逆にインド等は脂肪不足型で、このことが平均寿命にも大きな関連があると思われます。その結果欧米に於ても、健康上の観点から魚食の良さが見直され、アメリカでは肉から魚へ、牛肉から鳥肉へと消費の変化が現れており、昨年度の牛肉消費は前年比6%減となっており、

反面魚の消費は1990年には85年の2倍になると推定されております。

勿論日本に於ても味覚と健康の両面から改めて魚の良さが認識されており、特に高齢者ほど肉より魚を好む傾向が強くなるという平均値からしても、魚に対する需要は今後益々強くなるものと判断しております。

その端的な例として、最近百貨店の改装の際は必ず水産物売場が拡張され、食料品売場の重要なポイントとなっております。しかしながら一方では、牛肉輸入の自由化が目前に迫っており、この肉との競合は価格面を含めて避けられぬ宿命にあります。

従って私達市場に働く者としては、生産者と消費者の間に立って、双方に納得して頂ける価格を追求して頑張っている毎日ですが、これからも日本人の食生活になくはない美味しく、健康的で多くの人に愛される魚を、家庭の食膳に潤沢に供することを念願し努力して参る所存であります。

中央魚類代表取締役副社長 高根 敬

## 編集室から

◆今号から「シルバーエイジのヘルシー食事学」が始まりました。かつてない高齢化社会を迎えるにあたって“健康である”ことが老後の幸せな生活の鍵を握っているといっても過言ではないでしょう。

これはまた、20代～50代の世代にとってもけっして他人ごとではありません。ある製薬会社では「高齢化社会への準備」をテーマにお年寄りと接する機会の多い医師たちにアンケート調査をしています。このデータによると「高齢者」というイメージは「70歳から」という答えが56%と最も多く、厚生省などが65歳を基準にしているのに対してさらに高齢になっていることがう

かがえます。これは人生80年時代を迎えたことを現場の医師が実感しているともいえるのではないのでしょうか。死ぬまで現役でいたいと思うのは、だれもが望むことですが、それも健康であればこそ言えることでしょう。中村先生のお話をぜひ参考にしてください。



本誌に関するご意見やご要望がありましたら、「おさかな普及協議会『魚』編集部」までお寄せください。



第51号 昭和63年11月30日発行(隔月刊)



社団法人 大日本水産会  
**おさかな普及協議会**

東京都港区赤坂1-9-13三会堂ビル 〒107 TEL 03(585)6684

