

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

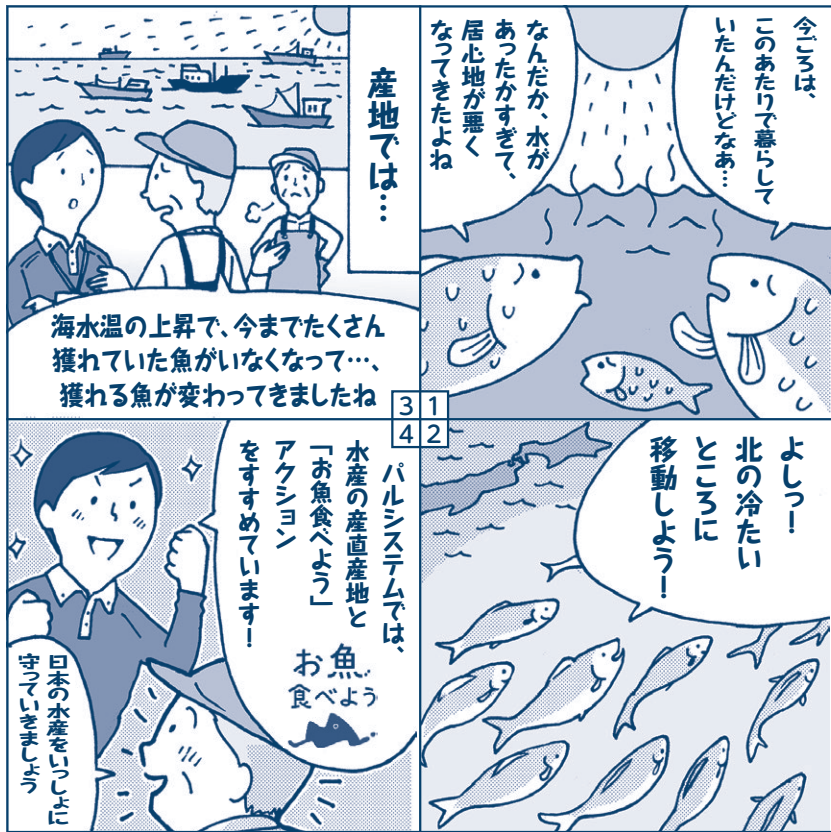
# 食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATOR

12月

vol.162 2024年11月18日発行

## お魚食べよう～日本の水産事情～



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開  
近年、季節ごとに獲れていた魚の種類が変化してきたことを、食卓からも感じるようになってきました。今回は水産業界の現状やパルシステムの取り組みをご紹介します。



### 水産を取り巻く問題

日本は海に囲まれた環境から水産資源に恵まれ、世界でも有数の漁業大国といわれてきました。しかし、近年、水産を取り巻く環境の変化から、さまざまな問題が起きています。



### 環境の問題

①地球温暖化による海水温上昇



サケ、スルメイカなどが不漁に。また、ブリやサワラなどの分布域が北上し、漁獲地に変化が。

②海洋プラスチックごみ問題



海に漂うマイクロプラスチックを海洋生物が誤飲。海洋生物や人の健康への影響が懸念。

③藻場・干潟の減少

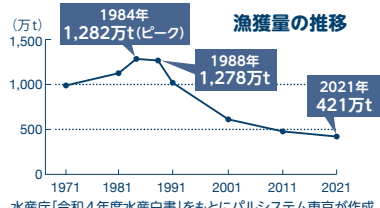


沿岸域の開発・埋立などで、里海の生態系に影響が。

### 水産業界の課題

①漁獲できる魚の変化

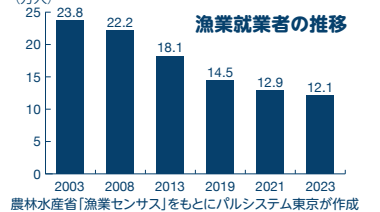
日本の漁獲量は、1980年代以降、減少傾向にあります。また、これまで長崎や北陸で多く漁獲されていたブリが北海道で豊漁となるなど、海水温の上昇に伴い、漁獲できる海域や時期に変化が起きています。



水産庁「令和4年度水産白書」をもとにパルシステム東京が作成

②担い手不足

漁業は、天候や魚価の変動に影響を受けやすい。近年、船の燃料費や輸送費が高騰。収入が不安定なことから担い手不足が深刻になっています。



農林水産省「漁業センサス」をもとにパルシステム東京が作成

### パルシステムでは...

海を守りながら、持続可能な水産業界に取り組む水産産地と産直提携を結び、水産物の利用や交流を通じて持続可能な水産業界を応援しています。

水産産直 15 産地

### 海の環境保全!

#### アマモの再生

アマモは海藻の一種で魚などのすみか・産卵場所となり、CO<sub>2</sub>吸収源にもなります。邑久町漁協では、生きものを育む「里海」を守るため、毎年、アマモの再生活動に取り組んでいます。水質も改善され、かきの養殖にも役立っています。

おくちよう  
岡山県 邑久町  
漁業協同組合



①海の環境を保全し、水産資源を持続的に利用

### 水産業界を再生!

#### うなぎの資源回復をめざした支援金

うなぎの食文化を継承し「食べながら守る」ため、商品利用やポイントカンパで集めた支援金を積み立て、資源回復活動に活用。

鹿児島県 大隅地区  
養まん漁業協同組合



②日本の水産業界再生に取り組む

## パルシステムの水産方針

### ③水産物の安全性を追求

#### パルシステム独自の 水産物管理基準に則った取り扱い

安全確保のため、取り扱う水産物の基準を明確に定めています。

【基準(一例)】

- ①汚染海域からの魚介・海藻類の供給はしません
- ②水産用医薬品・飼料添加物はできるだけ使用しません
- ③一般微生物やノロウイルス、動物医薬品の検査を義務づけます。…など

また、ALPS処理水の海洋放出に伴い、組合員の声を受け、水産物のトリチウム検査を実施しています。

### ④日本の魚食文化を大切にする

#### 魚食文化を学ぶ企画を実施!

食卓に魚を取り入れるため、さまざまな食育活動を実施しています。

#### ●PLA企画～お魚食べよう～「子どもが好きなお魚料理7days」

人気の魚料理を、朝ごはんからおやつまでご紹介! パルシステムの「は～いさばみそ(缶)」でカレーをいっしょに作ります。

【開催日】12月15日(日)10:30～12:00

【開催】オンライン開催(zoom使用)

【参加費】300円 【締切】11月28日(木)12:00

参加者  
募集中



お申込みは  
こちら▼



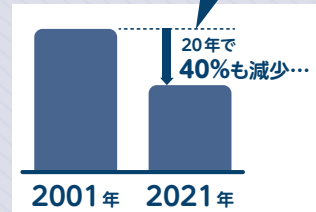
#### ●浜の母さん料理教室(2月上旬予定)

北海道の野付漁協女性部が、野付のほたてや秋鮭等の資源管理、漁獲についての学習会、料理教室を行います。

### お魚食べよう アクション

2024年から、お魚を食べる機会を楽しく増やすことで水産業界を守り、応援する取り組みをスタート!

魚ばなれが  
進んでいます



※水産庁「令和4年度水産白書」より

- 毎日の食卓に取り入れやすい魚商品を開発!
- ラクうま魚レシピや、料理テクニックの紹介、お魚企画の開催案内も!
- パルシステムの産直産地の漁師たちはどんなひとたち? 作業内容や想いに迫るショートムービーも公開。

専用ページは  
こちら▶



おすすめのお魚商品をご紹介します!  
詳しくは裏面へ▶

Think from Kitchen

# キッチンから考える?

Vol. 100



発行/2024年11月18日

今月のテーマ

## おさかな食べよう ～赤身魚と白身魚～

サーモンは身が赤いから赤身の魚? サバやイワシは? おなじみの魚でも知らないことって意外に多いものです。今回は赤身と白身の魚についてのお話です。



## 手軽に楽しくお魚を食卓に! ～人気のお魚商品をご紹介～



### 赤身の魚

#### 『昭徳の産直九州産 天日干しあじひらき』

産直提携を結ぶ水産メーカー「シーボーン昭徳」の目利きが厳選した真あじを天日干し。表面はパリッ、中身はふっくら、旬のあじのうまみを凝縮。



コトコト・きなり/  
12月13.5回

#### 『フライパンでまぐろの漬けカツ』

子どもも食べやすいキハダマグロを、『国産丸大豆しょうゆ』ベースの調味液で味付け。フライパンで揚げ焼きするだけで手軽に魚のメイン料理が完成!



コトコト・きなり/  
12月4, 1月1回

#### 『さばのみぞれ煮(骨とり)』

脂ののったノルウェー産さばと、国産大根が原料。たれとともにじっくり低温加熱するので、ふっくらした仕上がりが。ポイル9分で調理完了。忙しい日にGOOD!



コトコト・きなり/  
12月1・3・5回

### 白身の魚

#### 『礼文島船泊の産直・旬の真ほっけ切り身干し』

資源保全のため「とりすぎない漁業」に取り組む産直産地・船泊漁協の自慢の一品。旬に漁獲したほっけは、脂がしっかりとって味わい深い。



コトコト/  
12月4回

#### 『北海道産秋鮭チーズサンド』

北海道産白鮭にナチュラルチーズでコクをプラス。簡単トマトソースを添えれば、レストラン・メニューに。



コトコト・きなり/  
1月4, 2月4回

#### 『魚河岸食堂のかれい煮付』

アイスランド産かれいをていねいに煮付。甘辛の味付けがごはんにぴったり。ポイルするだけで「料亭品質」と評判の一品。



コトコト/  
12月4回

今日のおかずはなににしよう。迷ったら「これ」がおすすです!



環境の変化で魚の獲れる時期や場所、魚種は年々変わります。おいしい魚を手軽に楽しめる商品を、産地やメーカーと協力しながら開発しています。

(パルシステム連合会水産課 吉江 健一課長)

### ! 食べ過ぎ注意のお魚

大型魚は自然界にある水銀を、多く摂りこんでいる可能性があります。妊婦や幼児などは食べ過ぎないようにしましょう。

摂取量の目安  
(1回の量 80g/ 切り身 1切れ、刺身 6〜8切れ程度)

週1回まで キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチマグロなど

週2回まで レンコダイ(キダイ)、マカジキ、ミナミマグロ、クロムツなど



### 新たにゲノム編集ジャガイモの届出が受理。ゲノム編集食品の拡大に懸念

10月16日、ゲノム編集ジャガイモの届出が消費者庁で受理され、国内7例目のゲノム編集食品となりました。小型品種ピンチェからつくられた「高小型塊茎数ジャガイモ」で、一定の栄養でより多くの塊茎ができるため収穫量が増えるといわれています。なお、販売時期は未定です。

また、9月には、すでに届出されていた「ゲノム編集ヒラメ」を、開発したリージョナルフィッシュ社が自社サイトで「22世紀ひらめ」として販売を開始しました。ゲノム

編集ヒラメは、食欲抑制ホルモンに関する遺伝子を欠損させることで、食欲が抑制されなくなり高成長を促します。

ゲノム編集食品は安全性への懸念が指摘されており、表示義務がないため消費者は知らずに食べてしまう可能性もあります。パルシステムではゲノム編集に反対の姿勢を示し、安全性審査や情報公開を求める運動を進めています。



## 赤身の魚と白身の魚

赤身か白身かは身の色ではなく、体内に酸素を供給する色素たんぱく質(ミオグロビンなど)の量で決まります。

### 赤身

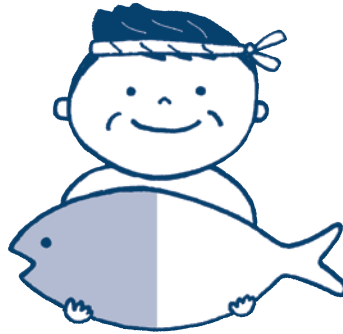
長距離を泳ぎ、酸素を多く必要とする回遊魚が多い。一般的に、背の青い青魚。あじ、いわし、かつお、さばさんま、まぐろなど。

#### <調理>

うまみが強い魚が多く、こってりした味付けの煮付や照り焼き、フライやから揚げに。刺身もおすすめ。

色素たんぱく質の量

以上 10mg/100g 未満



### 白身

長距離を泳がない沿岸魚や深海魚が多い。かれい、ひらめ、たら、たいあなご、ふぐなど。

#### <調理>

加熱するとホロっと柔らかく、淡泊な味わい。刺身やムニエル、フライ、煮付など幅広い料理に。すりつぶすと弾力が出るので、練り物の素材にも。

### <赤身魚>

高たんぱく質 青魚は生活習慣病予防のDHA,EPAを含む。長距離を泳ぐため、エネルギー源になる脂質や、血液をつくる鉄が多い。

主な栄養成分を比べてみると...

### <白身魚>

高たんぱく質 低脂肪 低カロリー。脂質は少なく消化がよい。ダイエットや離乳食にも。

### サケ・サーモンは白身魚

身が赤いのは色素たんぱく質ではなく、抗酸化作用のあるアスタキサンチンによるもの。エサとなるオキアミなどに含まれ、色素たんぱく質は少ないので白身魚に分類されます。



	まさば(赤身)	まがれい(白身)
エネルギー	211kcal	89kcal
たんぱく質	20.6g	19.6g
脂質	16.8g	1.3g
ビタミンD	5.1μg	13.0μg
鉄	1.2mg	0.2mg



「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より