



秋の味覚、鮭の抗酸化作用

秋の味覚が楽しみな季節となりました。秋になると美味しくなる食材の一つである鮭ですが、その美味しさだけでなく、抗酸化作用にすぐれていることがわかっています。

鮭は実は白身魚に分類され、アスタキサンチンと呼ばれるカロテノイドの一種を筋肉中に含んでいます。アスタキサンチンは天然の色素で、赤やオレンジ色をしています。鮭の身が紅色なのはアスタキサンチンによるものです。

鮭は浅い海で強烈な紫外線を浴びると大量の活性酸素が発生します。この活性酸素を除去するため、鮭の体内でアスタキサンチンが作用します。アスタキサンチンは海中の藻の中に存在していて、プランクトンがこれを食べ、鮭がプランクトンを食べることでアスタキサンチンが鮭の体内に入ってきて体が紅色になるわけです。アスタキサンチンの抗酸化力によって鮭は持久力を得られ、生まれた川までたどり着き、産卵できるようになります。

アスタキサンチンは、ビタミンCの6000倍、ビタミンEの1000倍とも言われる強い抗酸化作用を持ち、感染症への抵抗力を増大させる効果があります。また、血中の悪玉コレステロール値を下げる働きや、動脈硬化・糖尿病・シミやシワなどの予防改善効果が期待されます。

アスタキサンチンの推奨摂取量は6mg/日と推定され、それを摂取するための食品量としては、紅鮭では1切れ(約80g)です。アスタキサンチンは加熱すると鮮やかな紅色になるという特徴がありますが、効果は失われないため、焼き鮭やムニエルにして食べても問題ありません。また、皮に近い部分には栄養素が豊富に含まれているので、ぜひ皮も一緒に食べることをおすすめします。



イメージ

海洋環境の変化に対応する漁業DX

ここ数年、日本近海の漁獲量は減少しています。今年の漁獲量は昨年よりも少なく、過去最低となることが予測されています。今年は近年豊漁だったブリにも不漁の傾向にあります。水産庁によると、これは地球温暖化による海洋環境の変化によるところが大きいとのこと。

このような中で北海道白糠町では漁場の可視化を目指して、最先端の機器を使って漁場の調査を行っています。また、沖合にセンサーを設置して日々の海のリアルな状況を観測し、漁師の方々はそのデータをスマホやパソコンで見て漁に活用しています。新たな水産資源開拓に向け、これらのデータを参考にホタテの稚魚放流も始めました。漁場の可視化、すなわち漁場DXにより、地元の海の生態系に合う豊かな漁場づくりを進めています。

さらに、地元で水揚げされる天然ブリの品質を改善し「極寒ぶり」としてブランド化を図り、ふるさと納税の返礼品としたり、レストランに販売したりしています。海洋環境が変化する中で、漁業の様々な取り組みが行われています。

MINTECH消耗品のお求めはAmazonで！

MINTECH



Amazonの検索窓「MINTECH」または「MINTECH水素発生器」と入力して検索！



編集後記

毎年10月になると、街のあちこちでハロウィンの飾りつけを見かけるようになります。ハロウィンは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源の行事です。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う意味合いを持っています。その後、キリスト教の行事と結びついて、アメリカで子供達が仮装してお菓子を集める形へと発展しました。現在では、企業がハロウィン関連の商品を販売するようになり、商業イベントとしての側面も見られます。

日本では、近年になって広く知られるようになり、子供だけでなく大人も仮装して参加するイベントとして定着しつつあります。

MINTECH

株式会社ミンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/



MINTECH
水素発生器
MT-A100

