

栄養満点 鮭 ②



今回は、鮭の栄養価についてのお話です。

鮭は赤身魚です。赤身も美味しいですが、中トロ・大トロは特に美味しいですよ。赤身魚は回遊魚が多いようです。持続的に泳ぐためには多くの筋肉が必要となります。その筋肉が赤色なので赤身となります。ところで何故筋肉が赤色なのでしょう。鮭などの回遊魚は高速で泳ぎ続けるので、大量の酸素が必要となります、その大量の酸素を効率よく利用する仕組みから「色素蛋白」が必要となります。色素蛋白には、ヘモグロビンとミオグロビンがありヘモグロビンは血液色素蛋白質、ミオグロビンは筋肉色素蛋白質で、これらを「色素蛋白質」といいます。ヘモグロビンは酸素と融合して赤くなり、体中へ酸素を運搬・放出、ミオグロビンはヘモグロビンより小さな分子で、酸素との結合力が強く筋肉中に酸素を貯蔵しておき酸素濃度が低下したときに放出します。ヘモグロビンは運送業、ミオグロビンは倉庫業といった具合です。

鮭のトロ、赤味の部分には DHA、EPA、蛋白質、必須アミノ酸、ビタミンなどなど豊富な栄養素が集中しています。DHA、EPA の脂肪酸には動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの成人病予防効果があり、赤身には鉄分も多いので貧血予防に効果があります。

ちょっと、専門的な言葉が多くなりましたが、鮭はどこをとっても人の体に優れた美味しい魚というわけです。

