

一般社団法人大日本水産会
魚食普及推進センター

3 さかな しよく たく とど 魚が食卓に届くまで

うみ およ さかな いえ
海を泳いでいた魚は、わたしたちの家にどうやって
とど 届くのかな？ 実はたくさんの人が関わっているんだよ！

いろいろな海でとれる魚は、新鮮な状態で食べて
もらえるよう工夫して届けられるんだ！

① ぎよ かく みず 漁獲・水あげ



うみ さかな しんせん
海でとった魚は新鮮なまま、
ちか みなと はこ
近くの港に運ぶんだ。

② しゅっ か ゆ そう 出荷・輸送



せん ど たも
鮮度を保ったまま、トラックや
ふね ひこうき しゅうひ ちいちば はこ
船、飛行機で消費地市場へ運ぶよ。

③ に お 荷下ろし



さかな そな わ
魚はせりに備えて分けられて、
おろしうり ば なら
卸売場に並べられるよ。

④ せり



さかな とりひき いちばんたか ね だん
魚の取引では、一番高い値段を
つけた人がその魚を買えるんだ。

写真提供：福岡市

チェック 魚は鮮度が命！

しん せん じょうたい とど く ふう
新鮮な状態で届ける工夫

高鮮度物流



しん せん じょうたい
新鮮なままの状態です……



⑦ しよく たく 食卓へ



うみ しん せん じょうたい
海でとれた新鮮なままの状態で、
おいしい魚介類がわたしたちの
食卓に届くよ！ いただきます～す！

⑥ はん ばい 販売



さかな さかな や
魚は、魚屋さんやスーパーなどに
はこ 運ばれて、販売されるんだ。

⑤ おろしう 卸売り



さかな や
魚屋さんやお寿司屋さんなどが
いちば しよくざい しい く
市場に食材を仕入れに来るよ。

メモ

きん じょ いち ば さかな や しら
近所にある市場や魚屋さんを調べてみよう

4 日本の水産業のむかしと今

日本の水産業は、環境や生活の変化から、むかしと比べてみると、さまざまに変化しているんだ。

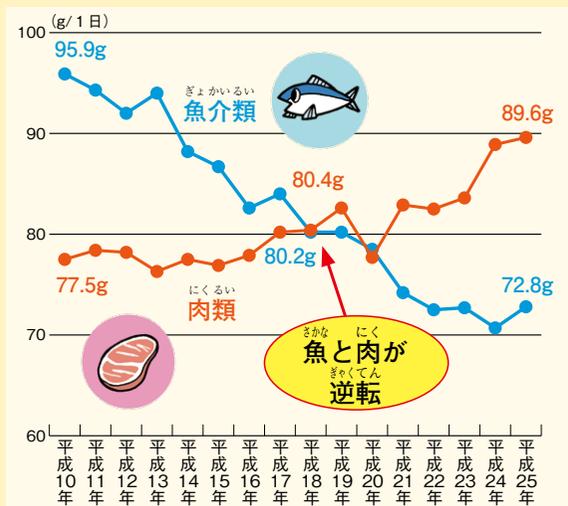
むかしと今を比べてみよう！ 日本の食卓



焼き魚や煮魚など、手間と時間をかけた魚料理が中心

スーパーなどで気軽に購入できる、手間をかけずに食卓に出せる魚料理

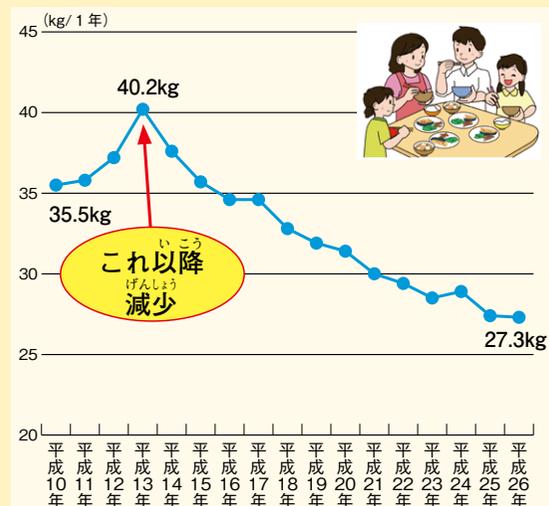
1日あたりに食べる魚と肉の量は？



(資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成10年～14年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15年～25年))

魚と肉の量が逆転したのはなぜかな？

1年に魚介類を食べる量は？

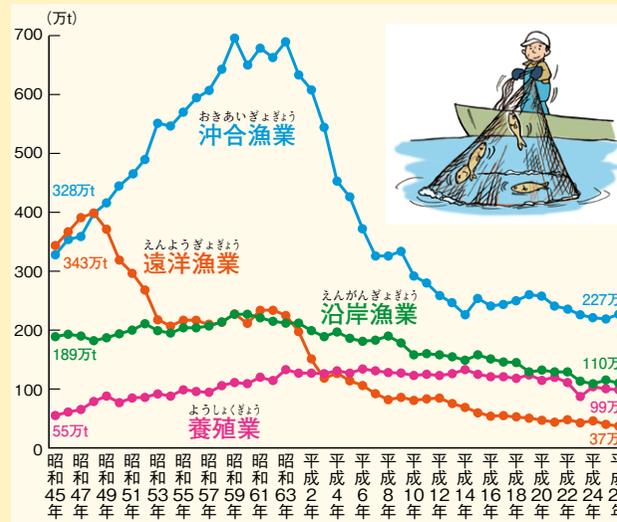


(資料：農林水産省「食料需給表」)

大幅に減った原因を考えてみよう

日本の水産業にはどんな変化が起きているのかな？

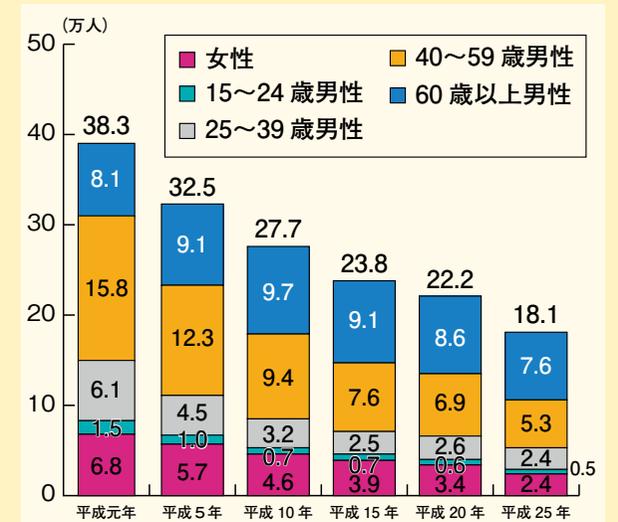
日本の漁業・養殖業の生産量



(資料：農林水産省「漁業・養殖業生産統計」)

それぞれの漁業の変化を考えてみよう

日本で、漁業で働く人たちの人数

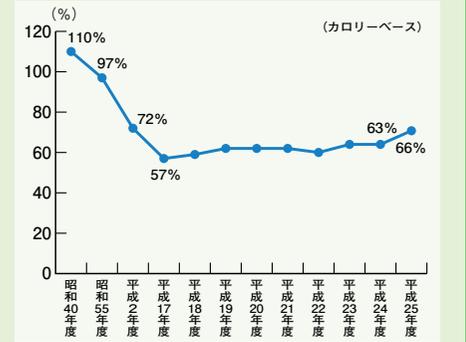


(資料：農林水産省「漁業センサス」、「漁業就業動向調査報告書」)

約25年の間にどんな変化が起きたかな？

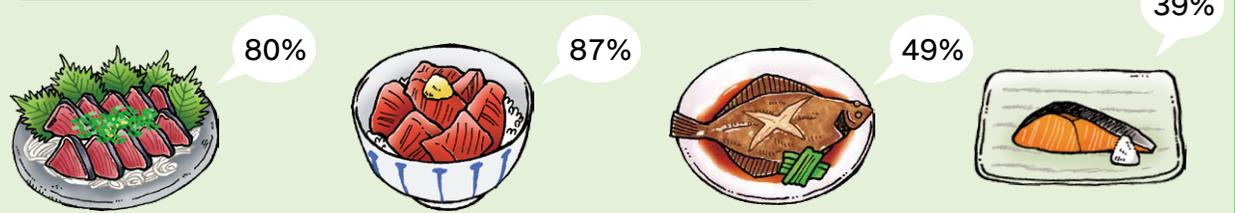
みんなが食べる魚の「自給率」はどれくらい？

「自給率」は、みんなが食べている食べ物がどれだけ日本で生産されたかを示す割合だよ。日本の魚介類の自給率は、昭和時代には100%を超えるようなこともあったけれど、平成に入って、60%前後となっているよ。



(資料：農林水産省「食料需給表」/カロリーベース)

調べてみよう！魚を使った料理の自給率 (カロリーベース)



(資料：食料自給率チェッカー「けいさん!こくさん」/カロリーベース)

5 魚には大切な栄養がたっぷり

魚には、成長や健康のために必要な栄養がたくさん含まれているよ。魚を食べる量が減ってきているので、できるだけ食べる機会を増やそう！

魚介類には、成長に大切な栄養がたくさん含まれているよ！

魚にしかない栄養素

DHA

頭の回転をよくする

EPA

血液をサラサラにする

たんぱく質

骨や筋肉の成長をうながす

カルシウム

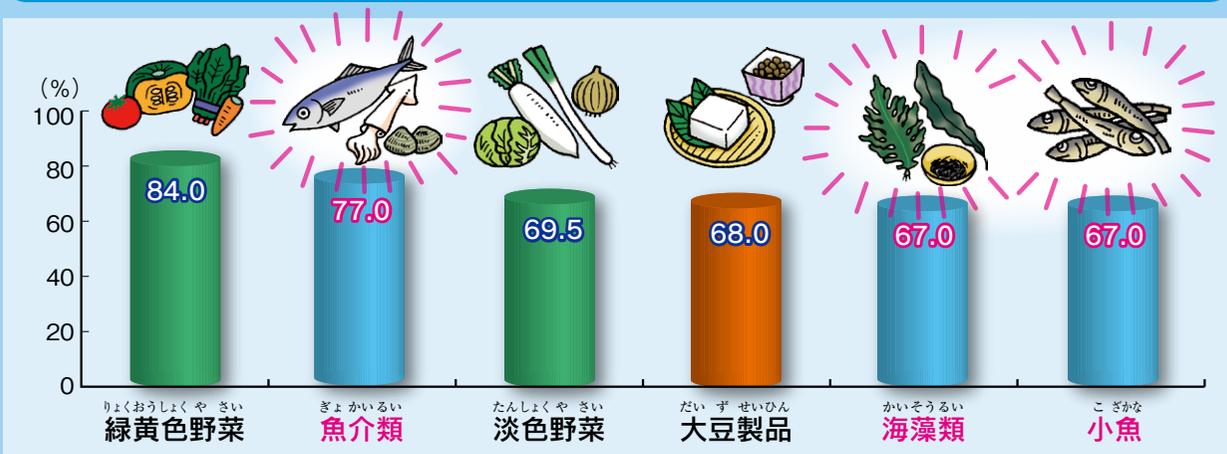
骨がじょうぶになる

タウリン

視力のおとろえを防ぐ

魚や貝など、種類によって、
いろいろな栄養が含まれているよ！

お母さんの7割以上が子どもに食べさせたい食材「魚」



子どもたちに食べさせたい食材をお母さんたちに聞いてみると、**7割以上が「魚介類」、6割以上が「海藻類」「小魚」と答えているよ！**

(資料：味の素株式会社「『最近の子どもの生活態度』に関する調査」(平成26年6月実施) 3歳以上の園児から小学校3年生までの子どもを持つ母親200名対象、複数回答形式)

魚介類にしかない栄養素 ~「DHA」と「EPA」~

人の体では作れないDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、魚介類にしか含まれない特別な栄養素なんだ！



DHA (ドコサヘキサエン酸)

悪玉コレステロールを減らす働きや、脳神経細胞のネットワークを広げ、頭の回転をよくする働きなどがあるよ。



EPA (エイコサペンタエン酸)

悪玉コレステロールを減らす働きや、生活習慣病の予防、血液をサラサラにする働きなどがあるよ。



DHAをたっぷり含む魚

アンコウ(キモ)	3.60g
クロマグロ(脂身)	3.20g
スジコ	2.40g
ブリ	1.70g
サンマ	1.60g

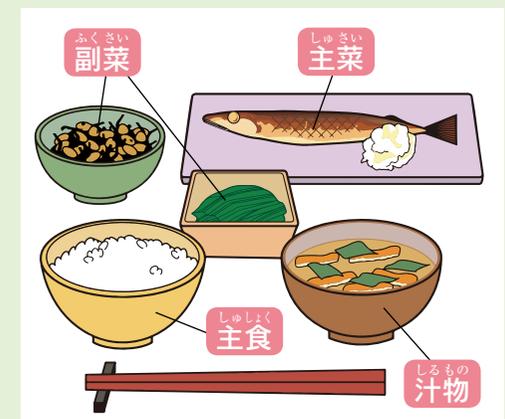
(可食部(生)100gあたり)
(資料:文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編」)

野菜や肉にはほとんど含まれていない栄養素だから、たくさん魚を食べてしっかりとろう！

チェック 魚、肉、野菜…… バランスよく食べよう！

ふだんから、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を上手に組み合わせて、毎日の食事を楽しもう！

- **主食**：エネルギー源となる炭水化物(ごはん、パン、めんなど)
- **主菜**：体を構成するたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、玉子、豆など)
- **副菜・汁物**：ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品(野菜など)



6 「和食」を支える食材・魚

7 各地の郷土料理

日本人の伝統的な食文化である「和食」が、2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されたよ。
 豊かな海に囲まれた日本では、むかしから、その土地ならではの魚を、おいしく食べる文化が育まれてきたんだ。

知っているかな？ 和食文化のいいところ



海に囲まれた日本ではむかしから魚を食べてきました

魚介類は和食の味の基本になる「だし」にも重要な役割



かつおぶし



こんぶ



にぼし (いりこ)

日本には、昔から伝わるその土地ならではの食材を使った郷土料理があるよ！ 魚を使った料理もたくさんあるから、住んでいる場所の郷土料理を調べてみよう！

岡山県
ママカリずし (ママカリ)

そのおいしさにママ (ご飯) が足りなくなって、近所で借りたことから名付けられたよ。

福井県
さばのへしこ (サバ)

「へしこ」は、魚を塩漬けにしてからぬか漬けにした、冬を乗り切るための保存食なんだ。

北海道
ちゃんちゃん焼き (サケ)

呼び名の由来は「ちゃっちゃと作る」、「お父ちゃん」の「ちゃん」などの説があるよ。

宮崎県
冷や汁 (アジ)

鎌倉時代から伝わる、暑い夏を乗り切るのにぴったりな、栄養たっぷりのぶっかけ飯だよ。

青森県
いちご煮 (ウニ・アワビ)

祝い事に不可欠なお吸い物で、ウニが野いちごのように見えたことが呼び名の由来だよ。

鹿児島県
きびなご料理 (キビナゴ)

お刺身を菊の花のようにきれいに皿に盛り付けるのがおすすめだよ。

東京都
深川丼 (アサリ)

江戸時代にアサリやカキがよくとれた深川で、漁師たちに人気だったぶっかけ飯だよ。

茨城県
あんこう料理 (アンコウ)

「東のアンコウ、西のフグ」と言われる高級魚。つるして切る「つるし切り」が有名だよ。

高知県
皿鉢料理 (カツオ)

めでたいときにお刺身や練り物、焼き物、すしを大きなお皿に盛り付ける料理なんだ。

滋賀県
ふなずし (フナ)

奈良時代に朝廷に特産物として献上されており、栄養価も高く、チーズに似た味わいだよ。

メモ
みんなの地域の郷土料理は？

8 目指せ！お魚達人への道！

魚を店で選ぶとき、どんなことに注意したらいいのかな？ 新鮮な魚の見分け方を学ぼう！

鮮度が大切！おいしい魚を選ぶポイント



目がにごっていない エラが鮮やかな紅色 からだも鮮やかに光る ピンと弾力がある

チェック 身近な魚をチェックしてみよう！

アジ

魚の幅が身があつい
目がすんでいる エラから血が見えない
ハリツヤがある
身はピンクに近い赤身
おなか全体的に平べったい

サンマ

背がつややかで青黒くハリがある 体はずんぐりとして太め
目の周りが透明
口先は濃い黄色
おなか銀白色でハリがある

おいしい切り身のパックの選び方

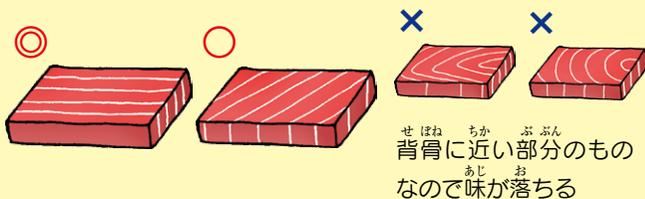


- ① 加工日と消費期限を確認しよう！
- ② 色は鮮やかできれいかを確認しよう！
- ③ 傾けてみて、出る液汁が少ないものを選ぼう！



「サク」の見分け方

お店に並ぶマグロの刺身の四角いブロック(サク)は、表面の節目でおいしさを確認できるよ！

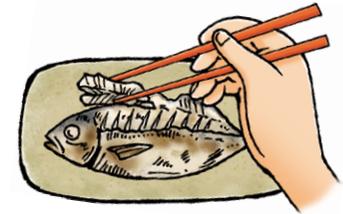
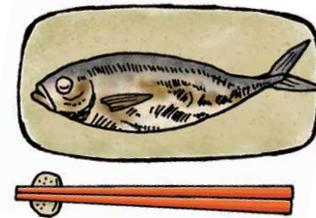


背骨に近い部分のものなので味が落ちる

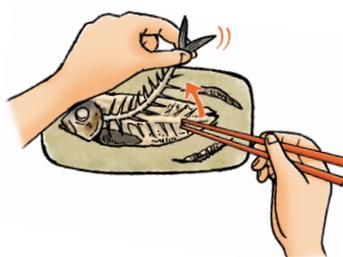
9 おはしで魚を食べてみよう！

ちゃんとできるかな？ 魚をきれいに食べてみよう！

- ① 魚はおなかを手前に、頭を左側に置いてね。
※頭を右側に置く魚もあるよ。
- ② 頭のほうから身を押し広げて、切れ目を入れてみよう。
- ③ 背骨が見えたら上身を取り外してみよう。



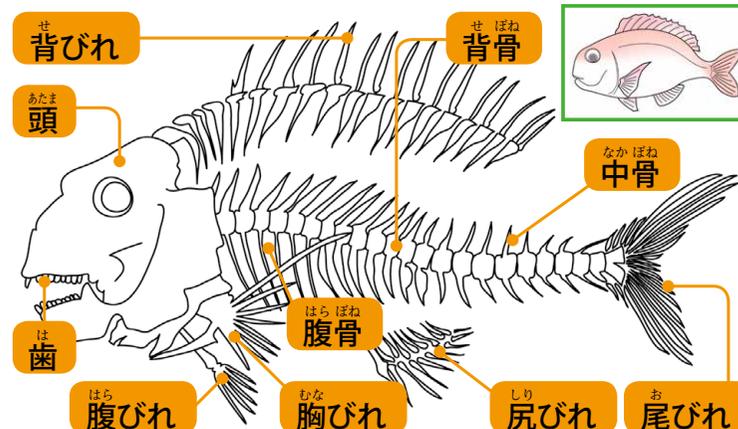
- ④ 上身を外したら、下身を取り外して食べ進めていこう！
- ⑤ 尾の付け根を左手で持って、矢印の方向にめくってね！



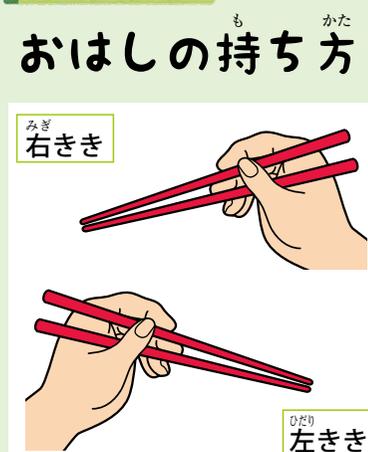
- ⑥ 外した骨は皿の端にお置き、残りもきれいに食べよう！



食べたら魚の骨を見てみよう！



チェック おはしの持ち方



10 知ってた？ 魚のトリビア



日本と世界にはどれくらいの数の魚がいるの？

最新データ(2016年)によると、世界中の海には約34,000種類、日本には約4,400種類もの魚が暮らしているよ。



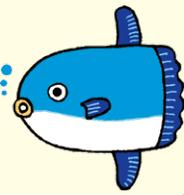
マグロ1匹から何人前の刺身ができるかな？

大型のクロマグロ(体長2~2.5m、体重300kg)からとれる身は200kg、大人が食べる刺身の量を100gとすると、約2,000人分の刺身になるよ。



魚で一番たまごを産む魚はマンボウ！その数は？

マンボウが産むたまごの数はなんと3億個！
だけど、実際に生き残って、無事に成長できるのは、ほんの少しなんだ。



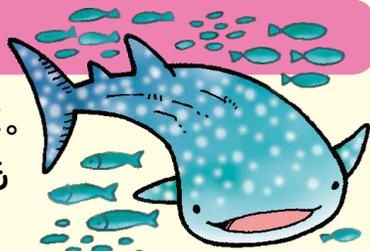
魚で一番早く泳ぐことができる「泳ぎ上手」は？

バショウカジキで、時速100km以上の速さなんだ。
動物で一番速いチーターと同じくらいの速度だよ！
ちなみに一番遅いのは、ニシオンデンザメで、赤ちゃんの「はいはい」くらいの、のんびりした速度(時速1km)なんだ。



一番大きい(長い)魚は何かな？

魚のなかで一番長い魚は、ジンベエザメだよ。
おとなしい魚だけど、大きなもので約13mにもなるんだ。日本の水族館でも会えるよ！



タコとイカのスミは同じじゃないの？

スミは敵から身を守るためのものだけど、
目くらし用のイカスミと違い、タコのスミには
まひする成分が入っているから気をつけて！



アサリの模様ってみんな同じに見えるけど……

国産のアサリの模様や色は、産地によって
違うんだ。中国産のアサリは模様があっさり
せず、茶色っぽいものが多いみたい。



サケは切り身が赤いのに、白身魚って本当？

100gあたりの身に含まれるたんぱく質(ヘモグロビンかミオグロビン)が10mg以上なら赤身の魚なんだよ。それがサケにはないから、サケは白身魚なんだ。えさに含まれるアスタキサンチンという赤い色素が筋肉にとりこまれるから身が赤く見えるんだ。



ウナギは刺身で食べられるのかな？

ウナギの血液は目や口、傷口などに入ると炎症などを起こすから、
加熱調理しないとイケないんだ。60℃、5分の加熱で毒性を失うけど、
生のお刺身を、お店でお客さんに出すようなことはほとんどないよ！

知っているかな？ 水産エコラベル制度

このラベルの魚を買って海と魚を守る
日本の漁業を応援しましょう！



魚の数が減らないよう、
自然と海を守って、魚を
とりすぎないように工夫
している漁業の製品には、
このラベルがついている
から、確認してみてね！



このラベルが自印！

一般社団法人 **大日本水産会**
JAPAN FISHERIES ASSOCIATION

〒107-0052
東京都港区赤坂1丁目9番13号
三会堂ビル8階
電話：03-3585-6684 FAX：03-3582-2337
ホームページ：http://www.suisankai.or.jp/
メール：osakana@suisankai.or.jp