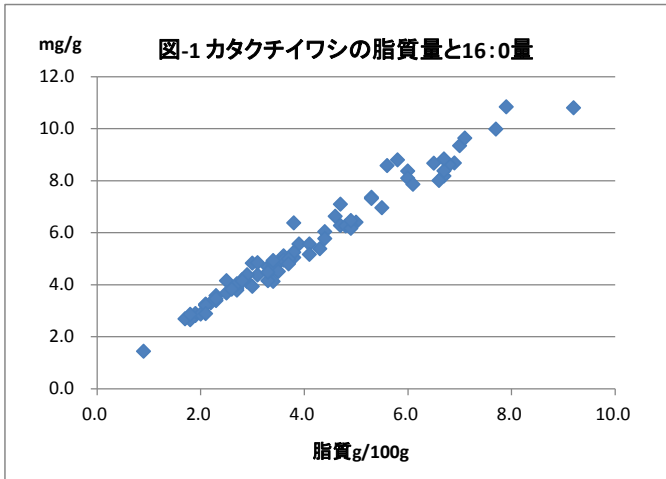


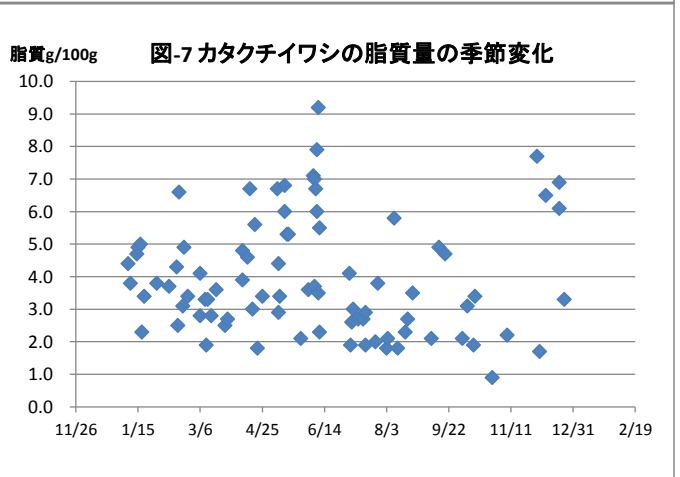
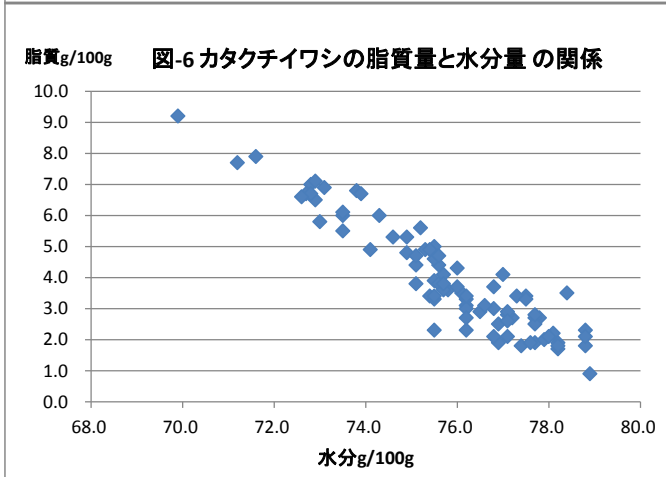
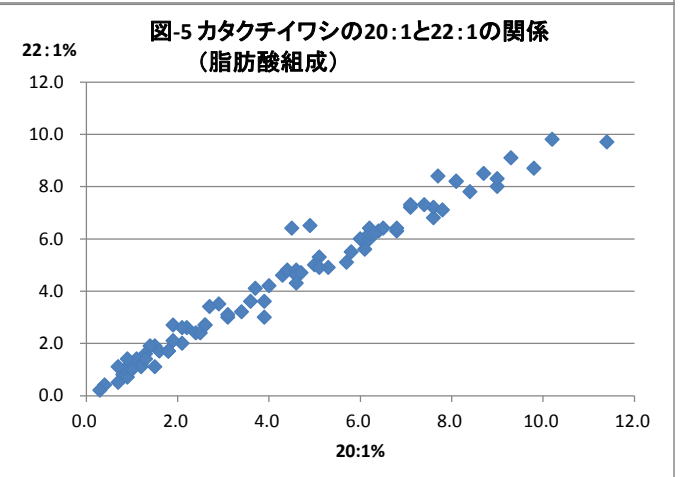
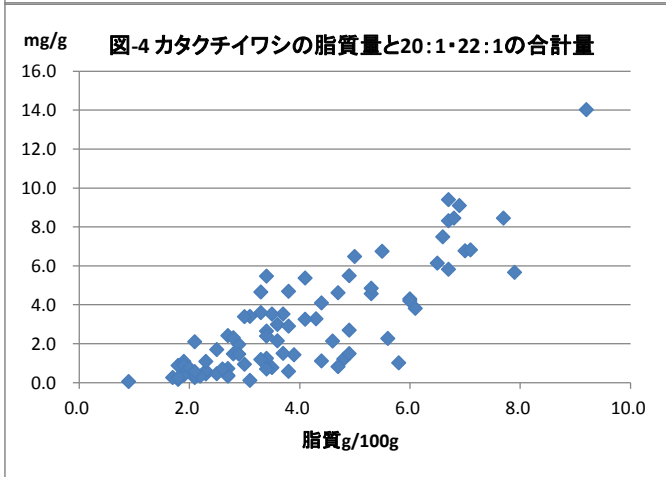
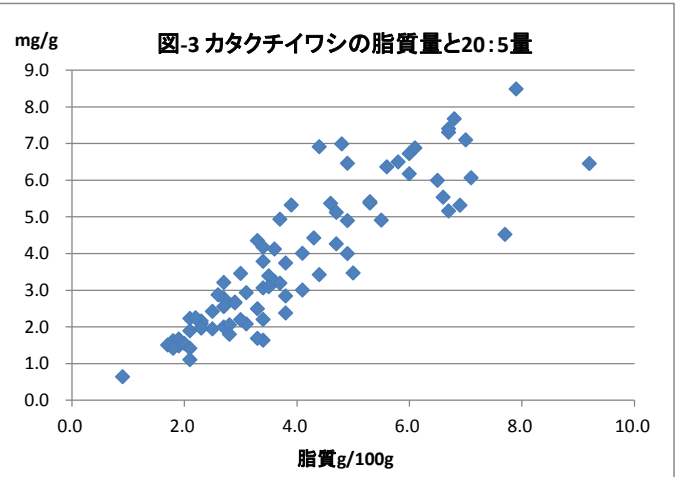
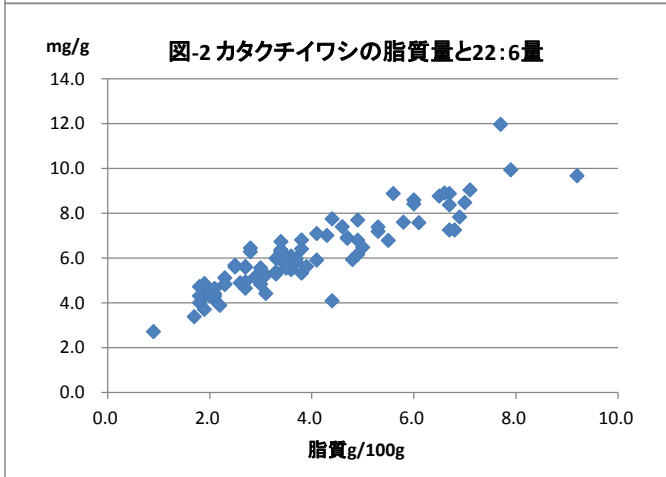
イワシ(カタクチイワシ)の脂質と脂肪酸

— カタクチイワシの脂質・脂肪酸の量的関係と特徴 —



脂質量は平均で4g/100g(別表参照)と他の浮魚に比べかなり低い。脂質はトリグリセリドとリン脂質で構成されリン脂質は筋肉中に1%弱含まれ、脂質量の少ないカタクチイワシはリン脂質の脂肪酸の影響をかなり強く受ける。リン脂質の脂肪酸組成はDHAは40~50%と多く、20:1と22:1は極端に少なく、1%未満が殆どである(水産油脂統計年鑑・魚類の分析結果に掲載)。

図-1~4 脂質量と主要な脂肪酸量の関係である。
 16:0(パルミチン酸)量は直線的に増える(図-1)。
 22:6(DHA)量は脂質量が2g/100g程度の試料でも約4mg/g(図-2)と高く、リン脂質の脂肪酸の影響と考えられる。
 20:5(EPA)量は16:0と22:6に比べてバラツキのある増え方である(図-3)。
 20:1と22:1の合計量は脂質量が3g/100g程度までの試料では0~2mg/gと極めて少ない(図-4)。これはリン脂質に20:1と22:1に極端に少ないことが影響している。また、脂質量の増加との関係は、20:5よりさらに増え方はバラツクように見える。
 図-5 20:1と22:1は直線的に増減をする。当協会HP・知っておきたい基礎知識の「DHA・EPA以外の魚油に特徴的な脂肪酸(エイコセン酸とドコセン酸)」参照。
 図-6 脂質量と水分量の増減は逆の相関関係がみられる。
 図-7 脂質量と季節には明確な関係はなさそうである。ただ、6月、12月位に脂質量の高い試料が集まるようにも見える。



注1) 図は「2004~2015年に銚子港に水揚げされたカタクチイワシ84試料の可食部の脂肪酸組成データ」を元に作成した。

注2) 脂肪酸組成値(%)から脂肪酸量(mg/g)の換算方法: 日本食品標準成分表かたぐいいわし生の総量(脂肪酸)/脂質=0.762を係数として脂肪酸組成値から換算した。