

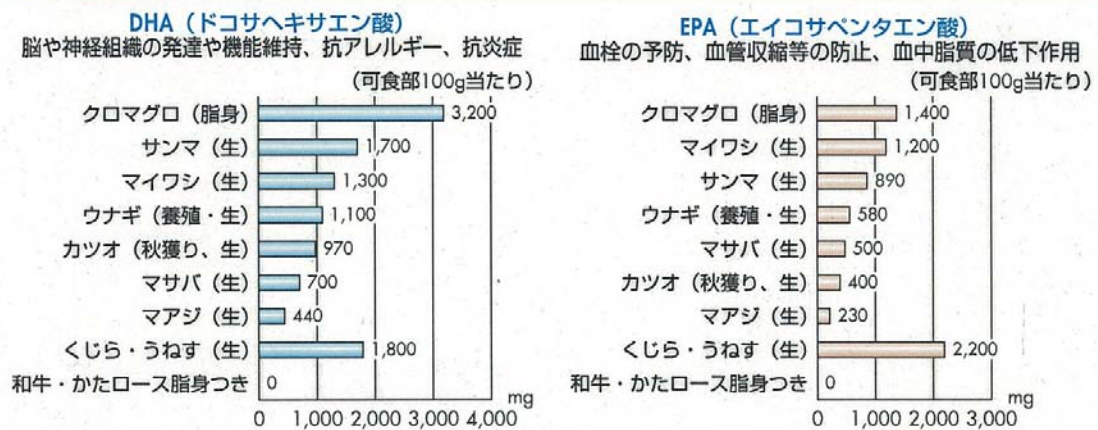
【別 添】

参考：魚介類の栄養特性（平成20年度水産白書より抜粋）

（魚が持つ優れた栄養特性）

魚介類には、DHAやEPAといった機能性成分のほか、タウリンやカルシウム、鉄分といった成分も豊富に含まれています。第1節でみたように、魚の脂に含まれる栄養素は、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすという研究成果も発表されています。また、18年には厚生労働省から魚を食べる人ほど心筋梗塞になりにくいといった研究成果が発表されました。水産物に含まれる栄養素は子どもだけではなく、大人にとっても有益なものであり、食事の中でバランスよく摂取することが重要です。

図 I-5-1 魚介類の栄養特性



機能性成分	主な機能	多く含まれる主な魚介類
タウリン	血圧の調整、コレステロールの排出、肝機能改善、視力の維持	イカ、カキ、タコ、アワビ、ホタテガイ、クルマエビ、サケ
カルシウム	骨形成、血圧や神経系の調整機能	小魚
鉄 分	赤血球（ヘモグロビン）の主成分、全身組織の機能維持	ノリ、ヒジキ、ハマグリ

資料：五訂増補日本食品標準成分表

URL : http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h20/pdf/h_1_2_2.pdf

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。