

天然サケのすばらしさ



私は先日、この「海と日本project」のイベントに参加し、様々な種類のサケを試食する機会をいただきました。その際、私たちが普段食べているサケにも色々な種類があり、さらに養殖や天然、国産や輸入など履歴にも違いがあることを知り、またそれぞれに味も異なっていると感じました。それらの違いについてまとめたいと思い、今回のテーマにしました。

一般に寿司屋で“**サーモン**”といえは
タイセイヨウサケ(アトランティックサーモン)のこと



タイセイヨウサケとタイハイヨウサケ



◆ タイセイヨウサケ

- ノルウェー、チリなどで養殖

◆ タイハイヨウサケ

- 北太平洋を回遊し、増殖事業によって支えられている

養殖サケと天然サケの違いは？



養殖サケ

- ✓ 人工の配合餌料を中心に育つ
- ✓ 薬品や添加物の影響も



(ノルウェーの海面養殖)



(日本の淡水養殖)



天然サケ

- ✓ 海を自由に泳ぎ回る
- ✓ 栄養価の高いエサを食べて育つ

太平洋の恵みで育つ



オキアミ



太平洋を泳ぎ回り、豊富な栄養を蓄える

サケはバランスの取れた栄養食品



頭部

コンドロイチン硫酸
(抗肥満作用)

皮

コラーゲン
(老化防止)

中骨

カルシウム, リン
(骨の形成、血液pH調整)



低脂肪・高タンパク



内臓

ビタミン類 (A, B2, D, E)
(視覚、成長、骨、冷え性)
ミネラル (鉄, 亜鉛, 銅)
(酸素運搬、細胞膜、血液補助)



身

DHA, EPA
(動脈硬化、脳卒中防止)
アスタキサンチン
(悪玉コレステロール排除)

サケの利用は食品だけじゃ無い！

サケは化粧品にも使われている！



北海道産サケの白子からオリゴDNAが生み出され、化粧品に！

サケに含まれるアスタキサンチンには抗酸化作用が、オリゴDNAには保湿効果があります。

天然のサケを保護しながら
活用していくことは
人が自然と共存していく
ことにつながる

