

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン63〉

トコトン 求める。

カニの魅力再発見！ クロマグロと夏の境港



鳥取県境港市

〈訪問者〉
営業部 川端

さかいみなとし
境港市



鳥取県

境港市は、中国地方の北部、鳥取県西部の市。三方を海に囲まれ、日本海側の重要港湾として栄えてきた街です。



境港市「紅ずわいがに」
紅ずわいがにが高騰
紅ずわいがにの平均物価は年々上昇しており、2010年6月から2017年6月の単価を比べると約1.7倍にもなっています。海環境の変化や乱獲など様々な原因で水揚げ量も年々減少しているため、漁師さんや買い付け人はとても苦労されているようです。今後も厳しい状況が続くそうです。

境港市「紅ずわいがに」
紅ずわいがにに含まれる成分を改めて見つめなおしたいとの思いから、営業部川端が再度、鳥取県境港市の漁港を訪れ、目を見て、肌で感じ、そのよさを再確認しました。今回、境港が水揚げ量全国1位を誇る「紅ずわいがに」以外にも、訪問時水揚げ最盛期を迎えていた、クロマグロの取材も合わせて行いました。

水揚げ最盛期「クロマグロ」
日本一の水揚げを誇る境港のクロマグロ。今回訪問した6月〜7月はちょうどクロマグロの水揚げ最盛期でした。クロマグロは本マグロとも呼ばれる最高級のマグロです。生鮮で流通される境港産のマグロは、生きの良いなめらかな舌触りと豊かな風味を楽しめます。



漁港の近くにはキトサン工場を含む加工工場が多数あります。

紅ずわいがには、他のカニに比べて水分が多く、鮮度落ちが早い市場に流通することはまずありません。漁獲量の約80-90%が加工用に使用され、コロッケや缶詰などの加工品として全国へ出荷されます（残りは地元で消費されます）。その際に出るカニ殻を利用して作られるのがキトサンです。鮮度が求められるキトサンづくりのため、加工工場からすぐの場所にキトサン工場が建てられています。

カニからとれる機能性成分

●●●●●グルコサミン、キトサンとは●●●●●



キトサンとは、かにやえびの甲殻、いかの骨格などから採れる不溶性の食物繊維です。脂肪吸収阻害作用や、免疫増強作用、血圧降下作用などが知られています。



グルコサミンとは、関節をスムーズに動かすために必要な成分です。軟骨部分においてクッションの役割のある成分を作る作用があるため、関節痛を改善する効果があるといわれています。

<カニの部位別特徴>



クロマグロ最盛期！ 「マグロ感謝祭」

境港の夏を代表するマグロ感謝祭。毎年6月に海の恵みに感謝する目的で、クロマグロの解体ショーなどマグロ尽くしの祭りを開催しています。じつは美容効果の高いコラーゲンや、DHA・EPAを豊富に含んでいる「クロマグロ」。味だけでなく機能性面でも余すことなく堪能できます。

クロマグロに含まれる有用成分



脳機能向上DHA

脳を構成する約140億個の脳細胞の膜に存在し、脳内でも特に記憶や学習に関わる海馬に多く集まっています。DHAは脳を活性化する働きがあり、脳の栄養素とも呼ばれています。特に、アルツハイマー型認知症に対する効果や血流を改善する効果などが期待できます。

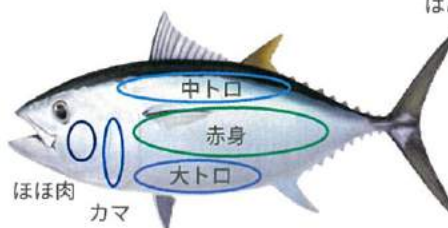
血液さらさらEPA

EPAには血液をさらさらにする作用や抗炎症作用、免疫力を高める作用が期待できます。DHAとEPAと一緒に摂取することによって、脳内の血管を健康に保つ働きがあります。

機能性表示食品

DHAとEPAは両方を摂取することによって記憶力を高めたり、血中中性脂肪を低下させる効果が確認されているため、機能性表示食品としても数多く発売されています。

<クロマグロ>



別名「海の黒ダイヤ」「マグロの王様」とも呼ばれるクロマグロは高級マグロの代表格。一般のスーパーではあまり出回っていません。



- <赤身> 背側にあり脂が少なく身は硬めなのが特徴。しっかりとした食感の上、低カロリー・高たんぱくでヘルシー。
- <中トロ> 腹身と背身にあり、適度に脂がのっているのが特徴。程よくとろける脂と赤身の旨みのバランスがうまく調和しています。
- <大トロ> 最も脂が多い部分。柔らかい食感と、口に入れた瞬間とろけるような脂の旨味と甘みが特徴。赤身、中トロに比べジューシーな口どけ。
- <ほぼ肉> 1尾のマグロから2個しか取れない希少な部位。繊維質のため、フライやステーキなど、火を通すとお肉のような食感となります。
- <カマ> エラの後ろ部分の部位。カマの中でも特に脂ののった部位を「カマトロ」と呼び、漁師さんに人気のある部位です。

エファイTOPICS①

身近な食品で食中毒になりにくい体ができる！？ この時期に気をつけたい「食中毒」

梅雨の時期から9月にかけて食中毒の発生件数が大幅に上昇します。主な原因は気温と湿度の上昇。気温25℃以上、湿度70%以上は細菌の活動がとても活発になる条件が揃うからです。また、暑さが続く事で抵抗力が落ちやすくなるため、この時期は食中毒になりやすいのです。



①納豆がO-157を撃退する

O-157は感染すると、潜伏期間を含め1週間程度体内にいますが、納豆菌を混ぜたところ、2日で菌の数が1万分の1に減り、4日後には完全に消滅したことが報告されています。

②調理後の温度に気をつける

常温で放置していると、常在菌が活発に活動する温度が長時間続くため、数千倍～数万倍と菌が爆発的に増殖してしまいます。

調理後は冷蔵庫に入れ、食べる前に再加熱するなど工夫が必要となります。

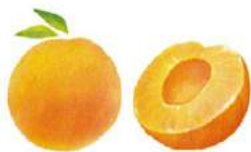
③ペットボトルは1日で飲み切ろう

開封済みのお茶やジュースは、だ液が混ざっているため常温から高い気温での保管状態が続いてしまうと、菌が数万倍に増殖します。飲まない間は涼しい場所に置いておくなど注意が必要です。



エファイ養蜂園

女性にうれしい組み合わせ 「あんずのはちみつ漬け」



エファイ農園では、今年「あんず」が収穫できました。生のあんずは傷みやすいので、エファイはちみつに漬け込みました。

<あんずの栄養>

あんずにはβ-カロテンが非常に豊富に含まれており、乾燥肌を防ぎ、皮膚の健康を保つ働きがあります。また、むくみを解消するカリウムや便秘を解消する食物繊維、貧血を改善する鉄分も豊富に含まれており、まさに女性のためのフルーツと言えます。

<生はちみつの栄養>

非加熱の生はちみつには、たくさんのグルコン酸が含まれています。グルコン酸には、大腸まで届きビフィズス菌を増やしながら腸内環境を整え、悪玉菌を抑制してくれる作用があります。また、非加熱なので酵素やビタミン、ミネラルが壊れることなく、そのまま摂取できるのも生はちみつならではの特徴です。

そんなあんずとはちみつを組み合わせた「あんずのはちみつ漬け」は、健康はもちろん、美容や貧血対策など、女性にうれしい働きがいっぱいです。



そのままはもちろん、お湯や炭酸水で割っても！→

エファイTOPICS②

漢方とは違う植物の力 「和漢」とは？

昨今「和漢」を謳っているお菓子・サプリメントを頻繁に目にするようになりましたが、「和漢」と「漢方」、何が違うのか疑問に思ったことはありませんか？

漢方とは、中国の伝統医学である「中医学」が5世紀頃に日本に伝わったのが始まりとされています。「漢方」という名前は、江戸時代に日本で盛んになった西洋医学を「蘭方」と呼んだことに対し、漢の時代に伝わった東洋医学として「漢方」と名づけたことに由来します。漢方は長い歴史の中で、様々な作用を持った植物や動物、鉱物など、天然の素材を複数組み合わせで作られ、体のバランスを整えたり、巡らすといった考え方が基礎にあります。そして、その漢方の医説を日本人の体質や風土に合わせて発展させ、日本の生薬「和薬」などを配合したものが「和漢薬」です。

すなわち和漢とは、天然物が持つ力を借り、日本人の心身の不調を体の内側からきちんと手当する、それが和漢薬ならではの魅力なのです。



←お菓子以外にも入浴剤や化粧品など、多くの商品で目にするようになってきました。今後さらにその健康効果が注目され、市場が拡大していくと予想されます。



エファイ健康コラム

冷え改善にも効果あり トレンドの「ほうじ茶」



ほうじ茶飲料市場は、06年の約60億円から昨年は5.8倍の約340億円まで12年

連続で拡大するなど、話題となっています。昨年からは清涼飲料やカフェなどで相次いで商品化されており、その他にもチョコレートやアイスクリーム等とコラボしています。ほうじ茶は焙煎しているため、お茶の色が茶色く、味は苦味成分（タンニン）が減少し、煎茶や番茶といった他のお茶に比べて飲みやすいのが特徴です。ほうじ茶にはアミノ酸の一種である「テアニン」が含まれています。テアニンは、人間がリラックス状態にいるときに脳から分泌される「α波」を増やす効果があるとされ、ストレス解消に効果的に働きます。また、ほうじ茶に含まれるカテキンには脂質・糖質の吸収を抑えるとともに体脂肪を燃焼する効果があり、ダイエットにも適しています。さらに、カテキンには抗菌・殺菌作用があるため、食中毒やO-157の予防、ピロリ菌の増殖を抑える効果なども期待でき、食中毒が増えるこの時期にはおすすめの飲み物です。

