



# ちょっと勉強室 No.61

今回のテーマは **イワシ**

## (1) 基礎知識

昔から庶民の魚として好まれている「イワシ」は、ニシン科の魚です。年間水温 10~20°C の海域に、世界の南北両半球ともに広く分布し、プランクトンをえさにして海の表層ないし中層を季節的に回遊します。昔から数十年~百年の周期で、大幅に増えたり減ったりしています。マイワシが大漁の時は、北からの寒流が強くなって生息領域が広がりプランクトンも大幅に増えますが、陸では冷害凶作に悩まされることが過去に何度も記録されています。

イワシの背が青いのは、上から見て海水の色に溶け込んで発見されにくいいため、腹が白いのは、下から見て太陽のキラキラに紛れるためで、保護色になっています。泳ぐ速度は人よりも遅く、大群を作って食われる確立を少なくする習性がありますが、これが私たちにとっては一網打尽の漁法に利用されているのです。

漁獲されたものの半分はフィッシュミール（魚粉）に加工され、ハマチやマダイの養殖のえさや農産物の肥料になります。昔は、木綿栽培の肥料に使われ日本人の生活改善に大きな貢献となりました。直接えさとなる場合もあるので、私たち人間が食用とする鮮魚・加工品等の割合は実は僅かなものです。

## (2) イワシの種類

イワシで一般的なものには、ニシン目ニシン科のマイワシ・ウルメイワシとイワシ科のカタクチイワシの3種類があります。

**マイワシ**：別名ナナツボシといわれるように、体に黒点が並んであるため、他の種類と簡単に判別ができます。大きさにより、約3cmの幼魚を「しらす」、約10cmの当才魚を「小羽いわし」、13cm前後の二年魚を「中羽いわし」、18cm程度のものを「大羽いわし」と呼び分けられます。



**ウルメイワシ**：この魚だけがイワシ科に属します。大きさはマイワシとほぼ同じくらいですが、大きいもので30cmにもなります。黒点無く、体型がやや丸みを帯び旬の脂が乗っているものは、目が潤んだようにみえることから名が付けられました。暖流系の魚で、西南海域に分布が多く、日本での漁獲量は少ないです。



**カタクチイワシ**：やや小型で、背部が黒いので別名セグロイワシとも呼ばれます。身に歯ごたえがあるので、刺身にすると3種類の中で一番おいしいといわれます。



## (3) イワシの効用

一番の特徴は、血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすEPA・DHAが豊富に含まれていることでしょう。EPAは血小板の凝集を抑制する、血栓を溶解させる、血管を拡張する等の働きがあります。DHAには脳や神経組織の機能に関わる、炎症を抑制する、血圧を下げる等の働きがあります。最近では新たに、大腸がんの発生や、がん細胞の転移、抗がん剤による脱毛等を防ぐ働きがあることが判りました。

他に、カルシウムの吸収に関わるビタミンDや抗酸化作用を持つ微量元素セレンも豊富に含まれます。