



# ちょっと勉強室

No.64

今回のテーマは **サケ**



## (1) 基礎知識

手軽なのに高級感もありおいしく、秋が旬の人気の魚といえばサケですね。秋を代表する味で、「秋味」とも呼ばれます。私たちにとって非常に身近な魚ですが、分類学のうえでサケ科に含まれるものは世界で10属約68種が知られています。そのうち日本で見られるものは4属です。普通、「サケ」というと日本ではシロザケのことを指し、他のサケ科の魚をマスと呼んでいます。山深い溪流に住むヤマメ、イワナ、また、ワカサギ、シシャモなどもサケの仲間です。これらの共通点は、背ビレと尾ビレの間に、小さな「あぶらビレ」があることです。生活域はいろいろなタイプに分類され、一時期を海で暮らすものが一般に知られていますが、一生を川で送るものもあり、これを陸封型、河川残留型など呼びます。海での生活期間も数ヶ月から数年まで様々です。産卵期が近づくと、それまでの銀白色（ギンケ）から婚姻色（ブナケ）に体色が変化します。また、雄の場合背部が張出し（セツパリ）、鼻が鉤状に曲がるもの（鼻まがり）など、体型にも大きな変化が起こります。サケの仲間はずっと淡水魚でしたが、氷河期に餌の豊富な海を求めて降海性を強めたものと考えられ、イワナ型→ニジマス型→サケ型の順に進化したと考えられていますが、なぜ生まれた川に帰ってこられるのかなど、まだまだ謎の多い魚です。



## (2) サケ科の仲間

**サケ**：一般にアキサケ・アキアジ等と呼ばれるシロザケのことを指す。2～8年で成熟し、体長45～85 cm。日本の沿岸や河川に遡上する。9～12月に北日本の沿岸へ来遊し河川へ遡上する。中下流の湧水域で産卵し、孵化後、翌年3～5月に降海して北太平洋に向かう。



**サクラマス**：日本海・オホーツク海・北太平洋の極東に分布が限られる。桜の開花する5月頃が旬とされる。このころに河川に遡上し、そのまま越夏して9～10月に産卵する。稚魚は1～2年、河川内で生活してから降海し、海洋で1年間過ごした後、再び河川に戻る。一方、降海前の幼魚を「ヤマメ」と呼ぶ。

**カラフトマス**：北緯36度よりも北の北太平洋やベーリング海に広く分布する。成熟年齢2年、体長40～65 cm。成熟前は背が青色を帯びていることから「アオマス」、産卵期の雄は背部が大きく隆起することから「セツパリマス」とも呼ばれる。尾ビレの黒い斑紋と小型のウロコが特徴。

**ベニサケ**：サケ・マス類の中で最も高級魚とされている。日本では天然の回帰や産卵はない。成熟した魚体は鮮やかな紅色となる。この陸封型が「ヒメマス」。



## (3) サケの注目される栄養価

サケの肉は鮮やかなサーモンピンクですが、これは餌である沖アミなどの食物連鎖によって蓄積された色で、カロテノイド系色素のアスタキサンチンによるものです。イクラなどの色もこれらによります。アスタキサンチンは、脂質の酸化防止、LDL-コレステロールの低下、動脈硬化症の予防・改善、糖尿病性白内障の進行抑制、ストレス等による皮膚の免疫力低下の抑制、紫外線による皮膚の強化損傷防止・炎症の抑制、ビタミンAの活性化…等の効用があるとされ、最近注目されています。特に抗酸化力は実験によると、ビタミンEの100倍以上、βカロテンの10倍以上も効果が認められています。また、サケの皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。