

鮭の日

11月11日は鮭の日です。「十一十一」をそれぞれ組み合わせると「鮭」のつくりの部分になることから、新潟県村上市が昭和62年に、大阪市中心卸売市場「鮭の日委員会」が平成4年に制定しました。新潟県村上市は古くからサケ漁が盛んで、江戸時代に「鮭は生まれた川に戻ってくる」ことを発見し、川の整備や産卵しやすい環境作りなど自然保全活動を行ったそうです。

【鮭は白身魚！】

鮭の身は赤いので赤身魚と思われがちですが、白身魚の一種です。稚魚のころは白い身ですが、海に出てオキアミ（エビ）などを食べて色素を体内に取り込むことで赤い身になります。

この赤い色素「アスタキサンチン」は強い抗酸化作用をもつ優れた栄養素です。からだ
が酸化すると、老化や動脈硬化などの生活習慣病を
もたらします。抗酸化物質はこれらを予防するので、
健康なからだ作りのために積極的にとりたい栄養
素です。アスタキサンチンはカニやエビなど甲殻
類の赤い色素に含まれていますが、効果的に食べる
にはアスタキサンチンが凝縮された鮭がおすすめです。

