

鮭の日

11月11日は鮭の日です。鮭のつくりの部分の「圭」を分けると「十一十一」になることから、新潟県村上市が昭和62年に制定しました。村上市は古くから鮭漁が盛んで、江戸時代に鮭の「生まれた川に戻ってくる習性」を発見し、鮭が産卵しやすい環境を作ったことで安定した漁獲量を保ってきたそうです。

●鮭の身はどうしてピンク色？

鮭は産卵を控えるとたくさんの甲殻類などのエサを食べます。この甲殻類（エビ、カニなど）にはアスタキサンチンというピンク色の色素が含まれており、からだに蓄積されることによって体がピンク色になります。アスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、産卵のため浅瀬を泳いだりジャンプしたりすることによって浴びる紫外線からからだを守るといわれています。鮭を食べることで、紫外線やストレスによって溜まる酸化物質を取り除くことができます。動脈硬化や老化、生活習慣病などを防ぐことができます。健康なからだ作りに役立ちます。

