

食育セミナー「みかん、かつお・まぐろ」の概要

静岡農政事務所

- 1 日時：平成21年12月10日（木）
13:00～15:30
- 2 場所：静岡市民文化会館 大会議室
- 3 対象：一般聴講希望者130名
- 4 講演

知っていますか？
みかん、かつお・まぐろ

静岡の特産物といえば
みかん、かつお・まぐろですよね。
でも、みなさんは
みかん、かつお・まぐろのことを
どれだけ知っていますか？
食育セミナーでは、専門家が
わかりやすく解説します。

講演1
「かつお・まぐろ資源の持続的利用を目指して」
（国）水産総合研究センター 遠洋水産研究所 免野昌充氏

講演2 「みかんと健康」
果樹試験研究推進協議会 矢野昌充氏

日時 平成21年12月10日（木）
13:00～15:30

場所 静岡市民文化会館 大会議室
（静岡市東区柳井町2-9-0）

募集人員 180名 参加費無料

申込方法 裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、
ファックスまたは郵送でお申し込み下さい。
（12月4日締切）

主催 関東農政局 静岡農政事務所
共催 (国) 農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所
(国) 水産総合研究センター 遠洋水産研究所

1) 「かつお・まぐろ資源の持続的利用 を目指して」

講師：独立行政法人水産総合研究センター遠洋水産研究所
温帯性まぐろ資源部かつお・びんなが研究室長 魚崎浩司氏

下記に挙げる事項について、データ（※）を紹介しながら説明。

- ・まぐろ（かつおを含むまぐろ類）の種類による特徴、漁法、用途
- ・世界の主要まぐろ漁獲量
- ・日本の漁獲量・輸入量（生産国別供給量）
- ・まぐろ資源の持続的利用・管理の方法

※データは水産総合研究センターのホームページで見ることができます。→ <http://www.fra.affrc.go.jp/>

2) 「みかんと健康」

講師：果樹試験研究推進協議会 コーディネーター 矢野昌充氏

諸外国では常識となっている「健康増進に役立つ果物」、日本では「果物と健康」に関する研究が大きく遅れている結果、国民の果物摂取量は先進国でも最低レベルです。そこで、果樹研究所では15年ほど前から果物の健康機能性の研究を強化しています。3年前、全国の果物生産者団体を中心に果樹試験研究推進協議会（果推協）が設立されて、「果物と健康」にかかわる試験研究を開始して以来、果樹研究所以外からも様々な機関から研究成果が出始めています。

静岡県民6049人の協力を得たアンケート調査により「糖尿病、高血圧、心臓病、痛風については、みかん摂取頻度が高いほど有病率が低い」という結果が出ました。（※高脂血症、肥満については違いは無い）

この結果を医学的に検証するため、「みかん産地での『みかんと健康』に関する疫学研究」に果樹研究所、国立長寿医療センター研究所などが静岡県三ヶ日町の住民健診とタイアップして取り組んでいます。

そこで得られた結果によると、みかんをよく食べる人（みかんに多い橙色のカロテノイド色素であるβ-クリプトキサンチンの血液中濃度の高い人）は、みかんをあまり食べない人に比べ、飲酒・高血糖による肝機能障害、動脈硬化、インスリン抵抗性になるリスクが低く、閉経女性での骨密度が高くなる傾向があります。これらの結果から、みかんをよく食べることで、身の回りでよく耳にする病気にかかりにくくなることが分かります。なお、これらの結果はすべて医学や栄養学関係学会等の審査を経て、学術雑誌に掲載され、国の内外に情報発信しています。

果推協では、農林水産省平成21年度「につぼん食育推進事業」に参加し、「果物普及啓発協議会」からの委託で果物摂取増進対策事業の小学生を対象とする「出前授業」で、果物を食べることの大切さアピールしています。

5 情報提供

「食事バランスガイド」について（静岡農政事務所）

6 質疑応答概要

（問）まぐろはいわしなどを食べて魚の生態系の頂点にいるのではないかと思うのだけれど、生態系のバランスからいって、まぐろを獲るといったことはどういう事なのでしょう。

（答）くじらを獲らず増えてしまうと、人間が獲る魚が減ってしまうという話があります。まぐろについては、そういう研究がスタートしていますが、まだまとまった成果はでていません。（魚崎氏）

（問）みかんなど果物は農薬が気になります。また、皮にも栄養分がありますか。

（答）農薬は使い方がきちんと決まっています。出回っているみかんはそれに沿って作られていて安全であるはずで、みかんは皮を剥いて食べるので、更に安心です。もし皮を使って、例えばマーマレードを作りたいという場合にはその目的のために、農家の方に農薬の事をきちんと管理してかんきつを作ってもらって料理に使う方がいいと思います。ただ一般論として、農薬の事はそれほど心配する事ではないかと思えます。（矢野氏）

（問）スーパーで人口孵化したまぐろを売り出したという事ですが、まぐろが枯渇すれば人口孵化すればいいじゃないかという話が聞けると思っていました。その点についてご説明いただけますか。

（答）まぐろ類全体の話をしてみますと、大部分99%が基本的に天然で捕獲されます。養殖は高級まぐろだけしか成り立ちません。養殖は天然の持続的生産とは全く別のものです。供給面からみると、養殖技術が向上して市場への供給量が増えて、以前より安い値段で高級まぐろを食べられるようになる。それはそれで良いと思います。ただ、日本での養殖に

は大丈夫だと思うのですが、自分たちの知らないところで作られているまぐろがどういう餌を与えられているかは分からない。そういうことに関しては知る努力をするべきかも知れません。

まぐろの養殖技術が確立してきて、養殖をして儲けたいという人が大勢でてきて困ったことがあります。孵化段階からの養殖は問題ないのですが、大部分は小さいまぐろを海から獲ってきてそれを網の中に入れて餌をやって育てます。まぐろ養殖熱が加熱しますと、生簀（いけす）にたくさん入れて育てたいと思う人が増えて、小さいまぐろを獲ろうとする力がどんどん大きくなって、それが小さいまぐろの漁獲を増やすというのがひとつの問題です。

もうひとつ、養殖用に獲ったまぐろは漁獲量にカウントされません。まだ海の中にいるので漁獲量にならないんです。どの国が小さい魚をどれくらい獲っているか全くわからない。現在、まぐろの養殖業者にデータをあげてもらおう働きかけをしているところです。（魚崎氏）

（問） β -クリプトキサンチンの血液濃度をあげるためにはみかんをどういう期間、どれくらいの量を食べたら良いでしょうか。

カロテノイドの三本柱ということで β -カロテン、リコピンと β -クリプトキサンチンがでていますが、先ほどのような効能はクリプトキサンチンだけに特有のものなのか、カロテンやリコピンが体に対していい効果があるものかどうか教えて下さい。

（答）血液中の β -クリプトキサンチンの濃度はどれくらいでみかんをどれくらい食べればいいのかについては極めて詳しいデータをもっています。殆どみかんを食べることが無い人は、1L中に0.1ミリグラム程度です。1日に4個食べている人の濃度は、2.0ミリグラムと20倍です。2.0ミリグラムの方は0.1ミリグラムの方に比べ、たとえば骨粗鬆症になる危険度は半分です。血液中の濃度が増えると病気になるリスクがどの程度減らせるかを示すことができます。 β -クリプトキサンチンの供給はほとんど温州みかんなので、みかんをどの程度食べたら良いかをきちんと説明できるようになっています（※1日にみかん2個程度が適当と思われるとのこと）。

β -カロテンもリコピンもそれぞれに効能・役割があります。前立腺がんの予防にリコピンが良いということはよく知られています。メタボリックシンドロームに関しては β -クリプトキサンチンには効果があります。それぞれに果たすべき役割があります。ただ β -クリプトキサンチンは他のカロテノイドとは違った所で重要な役割を果たしている場面が結構あるというのが我々の今のところの印象です。（矢野氏）