世界が魚に注目

四方を海に囲まれ、川や湖などの豊かな水に恵まれた日本。私たちは、地域や季節に応じてさまざまな魚介類を食べてきました。その歴史は古く、縄文時代の貝塚からはアサリの貝殻やアジ、マダイの骨が出土しています。そして今、日本で培われた寿司や刺し身をはじめとする魚食は世界各地にも広がり、人気を集めています。

魚食は健康・長寿のポイント

日本人の食卓にとても身近な魚。ふだんの献立だけでなく、お正月やお祝い事のときにも魚料理は欠かせない日本の食文化の重要な要素となっています。

近年、魚はEPA[*1]、DHA[*2]をはじめ、豊富な栄養を含む良質なたんぱく質として、世界的にも注目されています。

Topics

魚は生活習慣病の予防にも効果

厚生労働省の調査では、魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいという結果が出ています。日本人の長寿と健康には、魚食が少なからず関係しているようです。魚に含まれるEPA、タウリンなどの成分は、高血圧や動脈硬化、心疾患などを予防する機能が期待されています。

サバのしょうが煮

＊1　EPA（Eicosapentaenoic acid）エイコサペンタエン酸　　＊2　DHA（Docosahexaenoic acid）ドコサヘキサエン酸

新鮮でおいしい地場の魚を食べよう

日本人の魚の消費量は世界でトップレベルです。しかし、最近では「子どもが嫌いだから」「調理が面倒だから」などの理由から、魚を敬遠する人が多くなってきています。近年は、日本人一人当たりの消費量は年々減ってきています。

その一方で、世界では健康志向の高まりや経済発展を背景に、魚の消費量は増えています。

日本は、四方を海に囲まれ、多種多様な魚がとれるという恵まれた環境にあります。また、海の資源は育てていくことによって、持続的に利用することが可能です。

輸入に頼りすぎず、日本周辺の海でとれた魚を食べながら、同時に育てていくことで、日本の海の資源の循環がうまく働きます。ふだんの食生活の中で、地場の魚を上手に取り入れましょう。

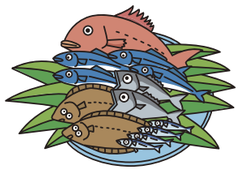
こんなメリットがあります

国産の魚は新鮮でおいしい

新鮮で安全な魚を食べてもらうため、生産から加工・流通における衛生・品質管理に努めています。

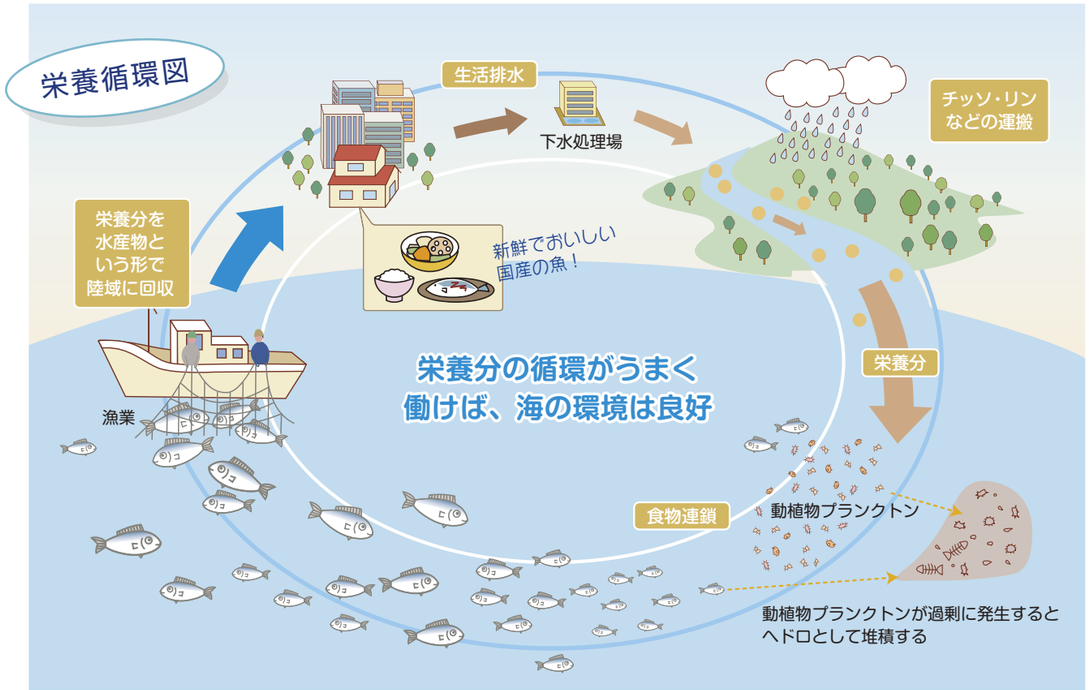
さまざまな旬の魚

日本周辺の海では地域や季節によってさまざまな魚がとれます。季節ごとのさまざまな魚を食べることは、上手な海の資源の利用にもなります。



環境にもやさしい

国産は輸入物に比べて輸送距離が少ないため、環境への負荷を少なくします。また、家庭の排水に含まれるチッソやリンなどの栄養分が適度に保たれ、魚をはじめとした海の生き物を育みます。



●水産庁　http://www.jfa.maff.go.jp/

海を育てる

日本周辺の海は、暖流と寒流が交差し、水産資源の豊かな北西太平洋海域に含まれています。しかし、沿岸開発による藻場・干潟の減少、地球温暖化などによる環境変化は、日本の水産物にも影響を及ぼしつつあります。そうしたなかで、豊かな海を守り続けていくため、漁業者が中心となったさまざまな取り組みが行われています。

海の資源を育む藻場(もば)や干潟が減っている

藻場や干潟は「海のゆりかご」ともいわれます。藻場は魚類の産卵の場や幼稚魚の生育の場、干潟は貝類やゴカイなどの多様な生物の生息の場となっており、海水を浄化させる機能をも果たしています。近年、沿岸開発による埋め立てや水質汚染などによって、海の資源を育む藻場や干潟が減少し、水産資源の減少や漁場環境の悪化を招いています。

そうした中、日本では、どのような取り組みが行われているのでしょうか。

資源管理

次の世代に資源をつなぐ

水産資源は、適切な管理を行えば再生産し、持続的に利用していくことができます。また、海の動植物の生育環境も、人が管理することによって改善することができます。

日本では、各種法令に基づく制度に加え、漁業者自らが禁漁期間を定めるなど、積極的な資源管理を実施しています。また、藻場を造成したり、干潟を耕したりするなど、藻場や干潟の機能回復にも取り組んでいます。

漁業者による干潟耕耘
底泥を掘り起こし、泥に酸素を入れることで貝類の生息環境を改善する

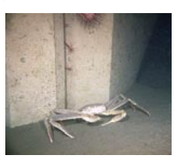
漁業者による藻場回復
藻の種を採取して適地にまいたり、食害を防いだりしている

地域の枠を越えた資源回復計画

広域に分布・回遊する魚種の資源管理は、一つの地域だけでは困難です。そのため、農林水産省では、漁獲量の減少が続くなど緊急に資源管理対策が必要な魚種等について、漁業者と都道府県、国が一体となって取り組む「資源回復計画」を実施しています。

これは、同じ資源を利用する関係漁業者が協力し、休漁や減船、漁場の保全・回復、種苗の放流などにより、資源の回復を目指すものです。「資源回復計画」の取り組みは年々増加しており、全国に広がっています。

ズワイガニ
資源回復計画により、資源量は増加に転じています。



保護礁の設置
海底に魚礁ブロックを沈め、底びき網漁からカニを保護する

これからの漁業を担う人を育てる

日本の魚食と豊かな海を守るために、重要な役割を果たしているのが漁業を担う人たちです。農林水産省では、海の仕事を目指したいという人のために、漁業就業のための情報提供や支援をしています。

また、各地域でも、将来の日本の漁業を担う若い人材を育てるためのさまざまな取り組みが行われています。

▶**漁師になろう！**
http://www.ryoushi.jp/

資源を育てる

豊かな海を取り戻すための放流

水産資源を管理していくためには、漁獲量を管理するだけでなく、「資源を育てる」ことも重要です。日本周辺の海では、藻場や干潟などの減少や環境の悪化によって、魚が生育しにくくなっています。

そこで、少なくなった魚を増やして、将来も魚がとれるよう、稚魚まで育ててから海へ戻す「放流」が行われています。放流した魚が、ふるさとの海で育つために、地域を越えた広域的な取り組みが行われています。

子どもたちによる放流のようす