

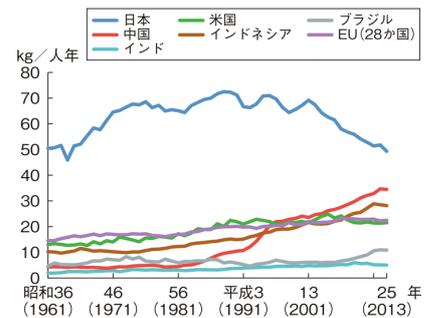
水産海洋基礎課題(海のあらし編) vol.2

水産海洋基礎の教科書 p.14~17 をよく読んで以下の問題に答えましょう。

[1]魚食文化(p.14)

近年では、漁獲技術の向上により、多種類の魚介類を多量に利用できる時代になった。日本の1人当たりの魚介類消費量は最近 (①) 傾向にあるが、他国に比べると圧倒的に (②)。日本には様々な魚食習慣がある。子供が生まれて100日目に行われ (③) という行事では、尾頭付きの魚を含めた一汁三菜のお膳が出される。最初は口につける程度であるが、日本人が最初に食べるのは魚である。

図 I-1-2 主要国・地域の1人1年当たり食用魚介類消費量の推移 (粗食料ベース)



資料：FAO [FAOSTAT (Food Balance sheets)] (日本以外の国) 及び農林水産省「食料需給表」(日本)
注：粗食料とは、廃棄される部分も含んだ食用魚介類の数量。

[2]食生活と水産物(p.15~16)

日本では、成長に欠くことのできない栄養素の一つである動物性たんぱく質の (①) %を水産物から得ている。

[3]日本型食生活と水産物(p.16)

日本人の健康状態は世界的に見て非常に良好であり、我が国は世界一の (①) 国である。日本人は欧米諸国に比べ、(②) 病である心臓の病気による死亡率が非常に低い。また、(③) 病などの発生率も低いと言われている。このことは魚食を代表とする日本型食生活と関係があるといわれている。

＜日本型食生活の特徴＞

- 主食が (④) を食べているので (⑤) の摂取量が多い
- 魚介類、肉類、大豆製品、乳製品及び鶏卵のように (⑥) を多く含む多種類の食品を食べている
- 心臓病の原因の一つと考えられている (⑦) の摂取量が少ない

[4]水産物の成分(p.17)

(1) ()の部分を埋めましょう

魚肉は暗赤色の (①) 肉と (②) 肉に分けられる。

魚介類の成分は主に水分、(③)、(④) からなっており、含有量を見てみると水分 (⑤) ~ (⑥) %、(⑦) 15~20%、(⑧) 0.5~25%である。これらの成分のほかに炭水化物 0.1~2.0%、無機質 0.5~2.0%が含まれている。

魚介類の成分の特徴には以下の3つがある。

- 1) 水分は魚介肉の大部分を占め、平均すると畜肉よりやや (⑨)
- 2) (⑦) は水分を除いた魚介類の主成分であり、人間の成長に欠くことのできない多数の (⑩) が含まれている。
- 3) 魚介類の味が最も良い時期を (⑪) といい、一般に魚体の脂質の含量が変化してくる。また、旬以外にも雌雄・部位によって成分の割合が異なっている。

(2)以下に書いた魚を赤身と白身の魚に分類してみよう

《語群》

ウナギ スズキ カツオ ヒラメ ブリ マグロ カサゴ アナゴ
カンパチ フグ サバ タイ

(3)赤身・白身のグループにはそれぞれどのような特徴がありますか

(4)サーモンは赤身？白身？

(5)6月が旬の魚を調べてみよう(出来る限りたくさん書きましょう)

(6)(5)の中から1種類選び、以下のことを調べてみよう。

- 1) その魚をスケッチしてみよう(紙いっぱい大きく書きましょう)
- 2) 生態を調べてみよう(可能な限り具体的に詳しく書こう)
- 3) その魚はどうやって食べるのが美味しいですか？