

いる各種の成分が、長寿や健康などどのような関係を持っているかを知ることは極めて大切なことである。

●魚介類の成分

5 魚肉は、暗赤色の血合肉と普通肉に分けられる。血合肉はヒラメやマダイなどの白身の魚には少なく、マグロやサバなどの赤身の魚に多い①。

10 魚介類の成分は主に水分、タンパク質、脂質からなっており、その含有量は水分60～90%、タンパク質15～20%、脂質0.5～25%である。これらの主要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。

魚介類の主な成分と牛肉および鶏肉との比較を図1-25に示す。魚介類の成分の特徴は

- 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多い。
- ② タンパク質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アミノ酸が含まれている。
- ③ 「旬」がある。魚介類の味の最も良い時期を「旬」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。

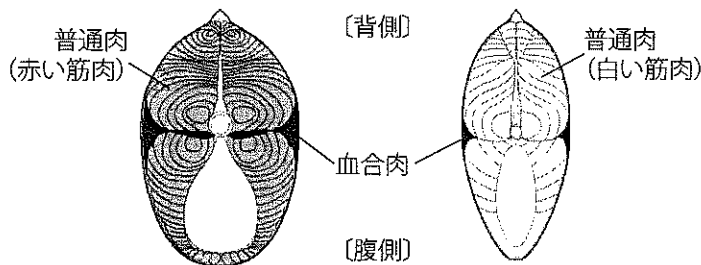


図 1-24 赤身魚 (左) と白身魚 (右) の断面図

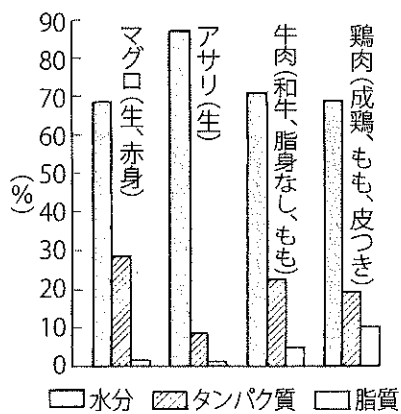


図 1-25 食品中の主要成分の比較

表 1-2 魚介類の旬

季節	魚の種類
春 (3, 4, 5月)	マダイ, トビウオ, サワラ, サヨリ, シラウオ
夏 (6, 7, 8月)	イサキ, カツオ, キス, スズキ, ドジョウ, ハモ
秋 (9, 10, 11月)	カマス, マイワシ, サンマ, マサバ
冬 (12, 1, 2月)	タラ, プリ, トラフグ, ヒラメ, アンコウ, ワカサギ, フナ, コイ, マガキ, シジミ

① 赤身と白身：赤い筋肉（普通肉）や血合肉は長時間泳ぐための筋肉で、白い筋肉（普通肉）はすばやい動きに適した筋肉である。赤身と白身はそれぞれの筋肉の割合で決まる。赤身の代表はマグロ、白身はヒラメなどがある。では、サーモンは赤身と白身どちらだろうか？



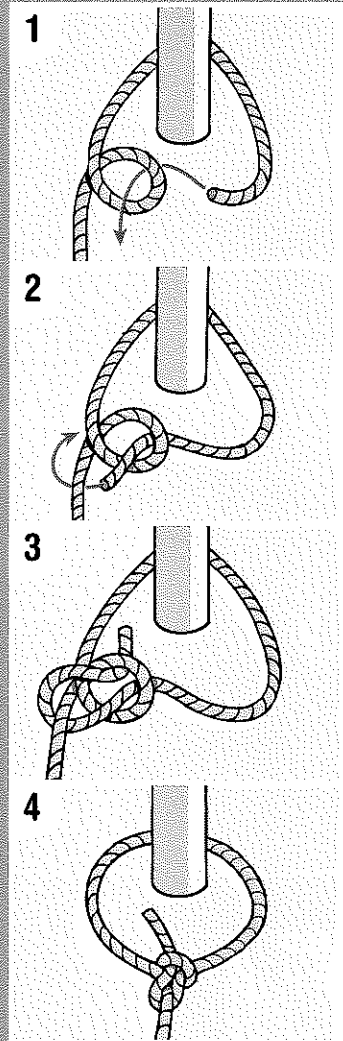
やってみよう！

今が旬の地元でとれる魚をあげてみよう。

基本のロープワーク

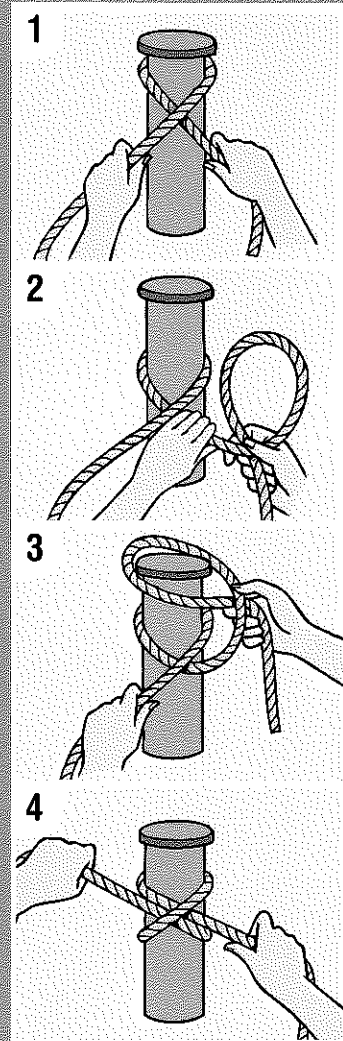
ボーラインノット① (もやい結び)

もやい綱(係留索)を取るときに
確実で安全な結び方です。



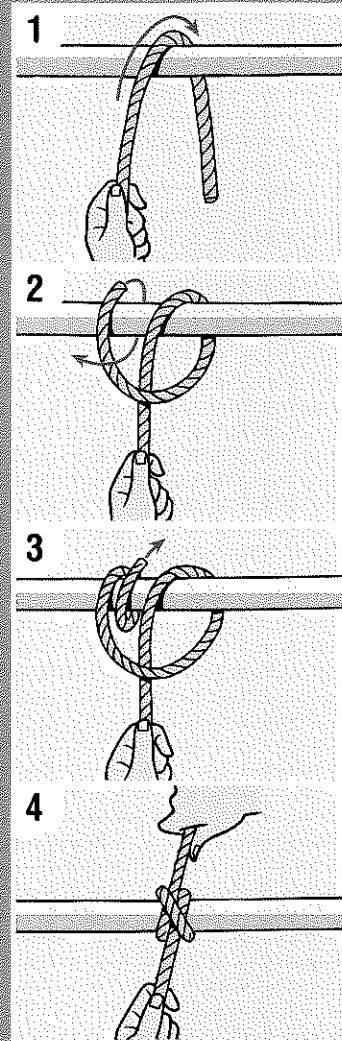
クラブヒッチ① (巻き結び)

棒や杭などにロープを結びつけ
るときに使用します。



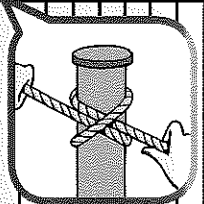
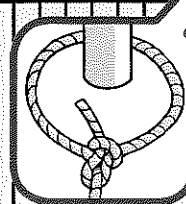
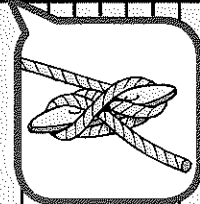
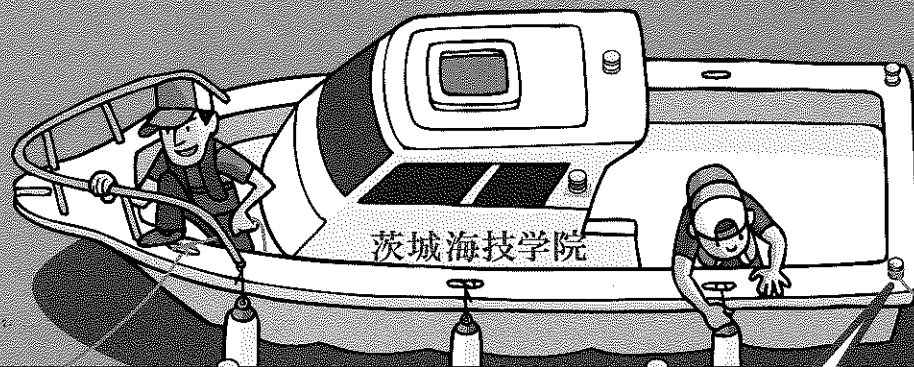
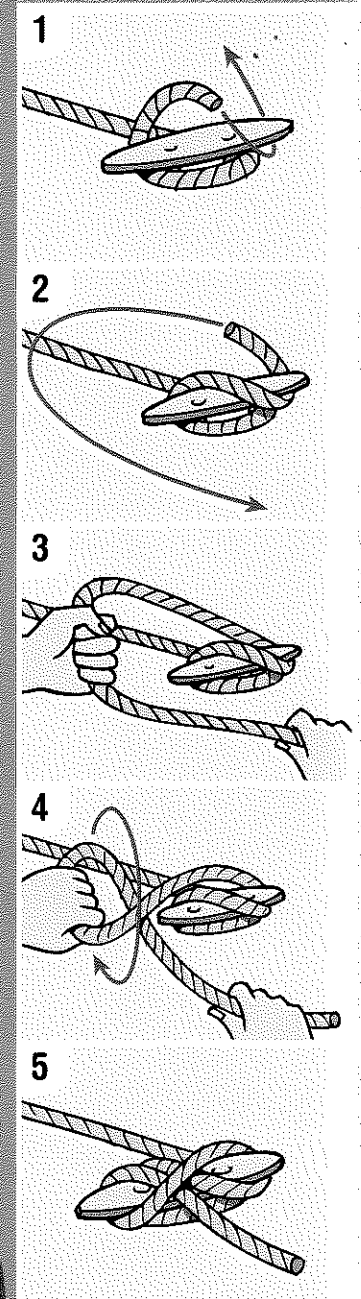
クラブヒッチ② (巻き結び)

ハンドレールなど、先端がないも
のにロープを結びつけるときに
使用します。



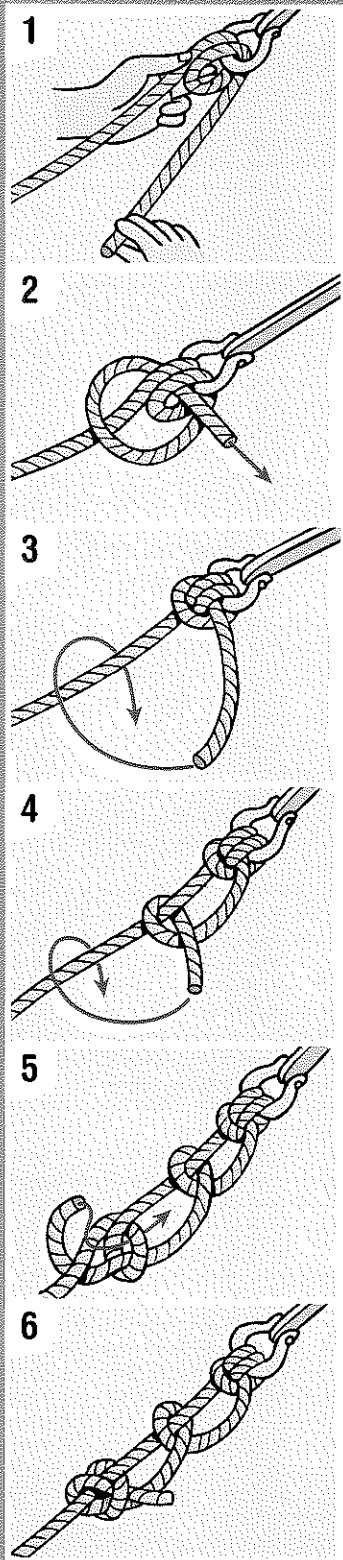
クリートヒッチ

クリートにロープを止めるときに
使用します。



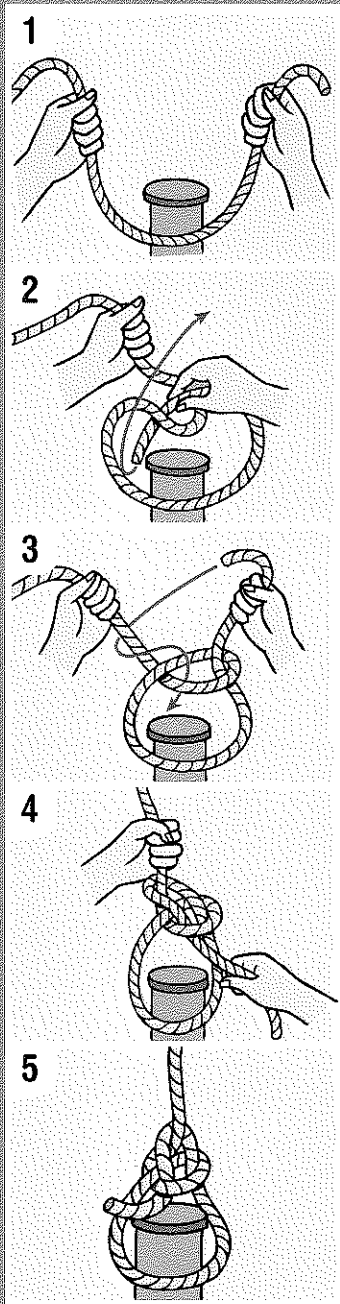
フィッシャーマンズベンド
(いかり結び)

アンカー(いかり)にロープを結ぶときに使用します。



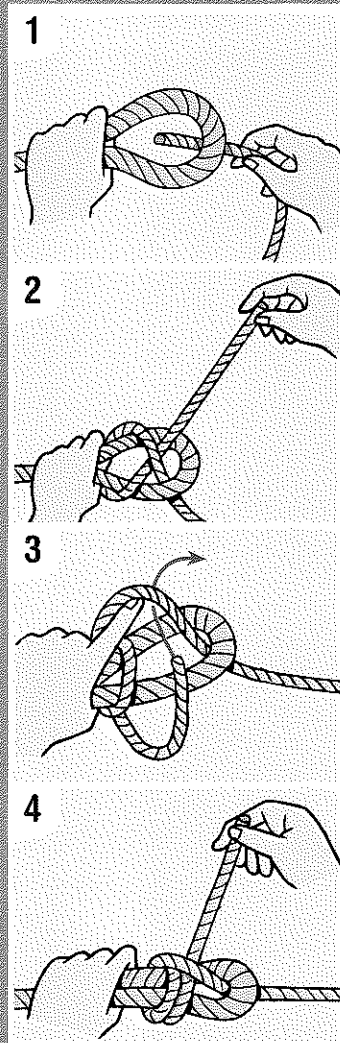
ボーラインノット②
(もやい結び)

もやい綱(係留索)を取るときに確実に安全な結び方です。



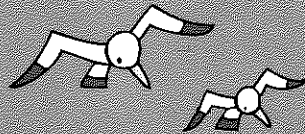
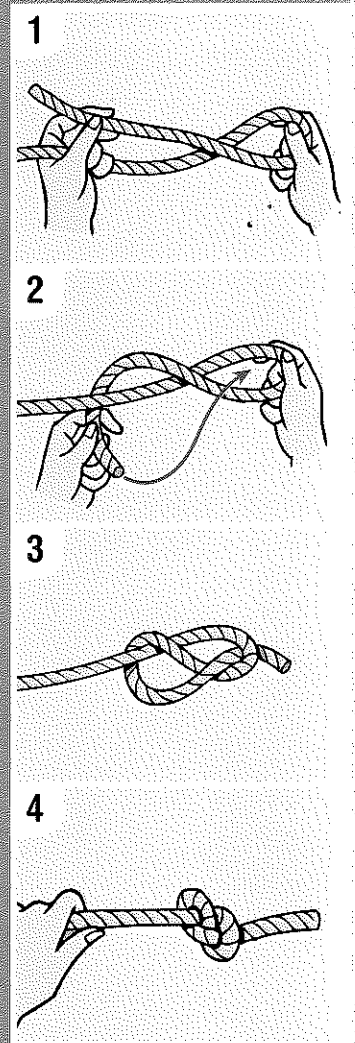
ダブルシートベンド
(二重つなぎ)

太さの違うロープ同士を結び合わせるのに使用します。



エイトノット
(8の字結び)

端止めコブとしてロープの端に作って使用します。



国土交通省登録小型船舶教習所

茨城海技学院

公益財団法人 海技資格協力センター

〒102-0083 東京都千代田区麹町4-5 海事センタービル

TEL.03-3238-9301 <http://www.kousin-c.or.jp>