

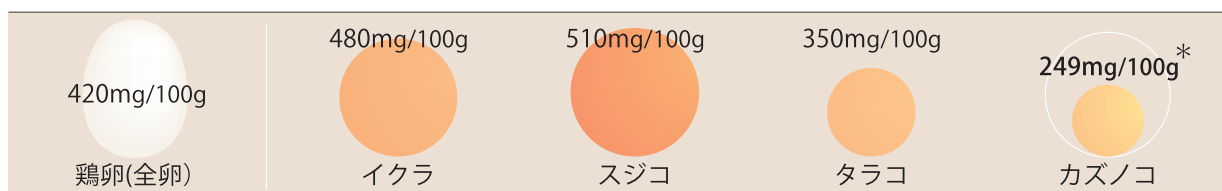
カズノコにはニシンが生育するために必要な栄養成分が凝縮され、水分を除く82%がたんぱく質、14%が脂質からなっています。脂質の72%がリン脂質*1で、その多くをホスファチジルコリン(PC)が占めます。

カズノコの栄養成分	g/100g	*1 リン脂質：細胞膜などの構成材料となる脂質			
水分	80.3				
たんぱく質	16.1				
脂質	2.7	リン脂質	72.3%	ホスファチジルコリン	65.2%
灰分	0.4	中性脂肪	18.1%	その他	34.8%
炭水化物	0.5	コレステロール	9.1%		

(鈴木平光,2004)

●コレステロール

カズノコのコレステロールは魚卵のなかでは少ないほうで、イクラの約半分です。



(*鈴木平光,2004 他は五訂日本食品標準成分表)

●EPA・DHA

カズノコはEPA、DHAを豊富に含み、脂質全体に占めるEPA・DHAの比率はマグロのトロを上回ります。カズノコのEPA、DHAはリン脂質、特にPCに多く含まれ、安定しているのが特長です。

脂質に占めるEPA・DHAの比率

	EPA	DHA
サンマ	3.6%	6.9%
ニシン	5.8%	5.1%
クロマグロ(脂身)	5.1%	11.6%
マイワシ	8.6%	9.4%
カズノコ	6.1%	13.0%

(五訂日本食品標準成分表脂肪酸表編)

●アミノ酸・ペプチド

カズノコのたんぱく質のアミノ酸組成を見ると、肉類や牛乳・乳製品と同等の栄養価をもち、和食の欠点とされる米のたんぱく質のリジンの不足を補うことができます。

また、ペプチド*2にもさまざまな機能が期待できます。

*2 ペプチド：たんぱく質の消化分解物

●抗酸化物質

カズノコ油には、100g中にCo(コエンザイム)Q10が10.0mg、ルテインが0.64mg含まれています。

CoQ10はビタミンEとともに脂質に溶け、細胞を酸化から守っているビタミン様物質です。植物油や魚などが効率のよい補給源ですが、カズノコ油はこれらに劣らない量を含みます。

一方、ルテインは色素成分であるカロテノイドの一種で、体内では網膜や水晶体に多く存在し、紫外線などの刺激で発生する活性酸素の障害作用から目を保護してくれます。

CoQ10を多く含む食品

食品	CoQ10 (mg/100g)
カズノコ油	10.0
大豆油	9.2
イワシ	6.4
サバ	4.3
ゴマ油	3.2

(カズノコ油は宮下和夫,2004 他は日経ヘルス,2004)

