

# さば

長崎県での主な水揚げエリア  
五島市など県全体

漁獲量：67,405t (平成23年度)

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



## 生態

「さば」と呼ばれる魚は、さば科のまさばとごまさばの2種をさすのがふつうですが、近年は市場に出回っている輸入魚のにしまさば(たいせいようさば)も含まれます。

## 分布

まさばは太平洋の中部以北と日本海に多く、ごまさばは多少南方系のものです。またまさばは海岸近くに生息していますが、ごまさばは沖合に生息し、あまり沿岸には近づきません。

## 特徴

まさばは腹側が銀白色に輝いていますが、ごまさばはこの部分にちょうどゴマをまいたように見える小さい黒点が散らばっています。またまさばの体はいくぶん平たい感じがするところからひらさばともいい、これに対しごまさばの体は丸みを帯びているのでまるさばともいいます。

## 機能性

さばは、青魚の王様とも呼ばれるほど栄養価が高く、なかでも不飽和脂肪酸のDHA、EPAの含有量が多い魚です。特に秋さばには豊富に含まれ、コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにする作用があるため、動脈硬化や糖尿病などを防ぎます。また、タウリンの含有量も魚の中でトップクラスで、不飽和脂肪酸と同様、さまざまな生活習慣病の予防に効果を発揮します。そのほか、骨や歯を丈夫にするビタミンDやカルシウム、悪性貧血を防ぐビタミンB<sub>12</sub>や鉄も多く含みます。

※参考文献

- ・「新◆櫻井 総合食品辞典」同文書院
- ・「春夏秋冬おいしいクスリ 旬の野菜と魚の栄養辞典」X-knowledge
- ・「食材図典」小学館
- ・「長崎の魚辞典」長崎市株式会社HP
- ・「漁業・養殖業生産統計」平成23年政府統計の総合窓口HP