**ブリに含まれる必須脂肪酸(DHA、EPA)分析について**

＜概要＞

・ブリは北海道では食材としての馴染みが薄く、消費量が少ないことから、今回、函館産ブリの機能性成分の豊富さをＰＲするため、ブリに含まれている必須脂肪酸（ＤＨＡ、ＥＰＡ）の分析を日本食品分析センターへ依頼。昨年は3kgサイズのブリの全ての部位を混ぜ合わせて測定したが、今年度は腹と背をそれぞれ測定した。

＜材料と方法＞

　(１)材料　　函館産ブリ(3kgサイズ) １尾

（今回は腹部分と背部分に分けてミンチ状にしたものを分析）

　(２)分析方法　　ガスクロマトグラフィーによる定量

＜結果＞

・今回の分析で得られたデータは次のとおり。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 魚種 | DHA含有量(g/100g) | EPA含有量(g/100g) | 合計(g/100g) |  |
|  | **函館産ブリ（腹）** | **3.43** | **3.18** | **6.61** |  |
|  | 天然くろまぐろ（脂身） |  | 1.60 | 5.60 |  |
|  | さんま | 2.20 | 1.50 | 3.70 |  |
|  | いくら（さけ） | 2.00 | 1.60 | 3.60 |  |
|  | **函館産ブリ（背）** | **1.53** | **1.36** | **2.89** |  |
|  | 天然ぶり | 1.70 | 0.94 | 2.64 |  |
|  | 函館産ブリ（昨年測定） | 1.33 | 0.36 | 1.69 |  |
|  | まさば | 0.97 | 0.69 | 1.66 |  |
|  | まいわし | 0.87 | 0.78 | 1.65 |  |
|  | にしん | 0.77 | 0.88 | 1.65 |  |

※今回測定したブリ以外のデータは、日本食品標準成分表(2020年)より引用

○今回の分析から、「腹の部分」は「くろまぐろの脂身（トロ）」や「さんま」よりも高い結果となった。また、「背の部分」でも「まさば」や「まいわし」よりも高い結果となった。なお、昨年の結果と比較して高い数字になったのは検体の脂のり（脂肪率）の違いによるものであることが予想される。

○日本人の食事摂取基準によると、ＤＨＡ、ＥＰＡ等の必須脂肪酸（n-3系脂肪酸）の

1日の目安量（18～29歳男性）は2.0g以上となっているため、背であれば69.2g、腹であれば30.2g食べることで目安量を満たすことができる。