



鮭は白身の魚？

——その赤い身の秘密とは

私たちの食卓に馴染み深い「鮭」。その鮮やかな赤い身から、「赤身魚」だと思っている方も多いかもしれません。しかし、実は鮭は「白身魚」に分類されるのです。えっ？どう見ても赤いじゃないかと思うかもしれませんが、その色の秘密には「アスタキサンチン」という成分が関係しています。

■アスタキサンチンとは？

アスタキサンチンは、カルテノイドのキサントフィル類に属し、鮭のエサとなるエビやカニなどの甲殻類に含まれる天然の赤い色素です。鮭はこれらを食べることで、体内にアスタキサンチンを蓄積していきます。つまり、鮭の赤い身は食生活のたまもの。筋肉自体の性質としては白身であるため、「白身魚」とされているのです。

■強力な抗酸化作用

アスタキサンチンの魅力は、その色だけではありません。実はビタミン E の約 1,000 倍ともいわれる強力な抗酸化作用を持っています。これにより、細胞の酸化ストレスを軽減し、老化防止や動脈硬化の予防、疲労回復、さらには目や脳の健康にも良いとされています。

アスタキサンチンは以下のような効果が期待されています：

- 肌の老化防止（アンチエイジング）
- 目の疲労軽減や視力のサポート
- 運動後の筋肉疲労の軽減
- 生活習慣病の予防

鮭を定期的に食べることで、自然とアスタキサンチンを取り入れることができ、健康的な食生活の一助となります。

■鮭が長距離を泳げる理由？

鮭は川をさかのぼる産卵の旅において、非常に長距離を泳ぎ続ける体力を持っています。実はこれもアスタキサンチンの効果のひとつ。筋肉の酸化を防ぎ、エネルギー効率を高めることで、持久力をサポートしていると考えられています。

■まとめ

鮭の赤い身には、見た目だけでは語れない栄養の秘密が詰まっています。ただの「色」で

はなく、健康を支える力の象徴でもあるアスタキサンチン。次に鮭を口にする時には、その赤さに込められた自然の恵みに想いを馳せてみてはいかがでしょうか。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月