

岐阜市の長良川鵜飼は1300年以上の歴史があり、織田信長の時代から有名になりました。鵜飼と言えば鮎ですが、夏の味覚として食卓にも並び岐阜の宝の魚です。私たちは、鮎についてどのような成分が含まれているのか、それが他の魚とはどう違うのかについて調べました。その結果、鮎の目や皮にはゼアキサンチンというカロテノイド（赤や黄色の色素）が多く含まれ、とくに目には鱒と比べて170倍も多く含まれることを、本学の中村信介講師、生産開発科学研究所(京都市)

## 鮎はサプリメント

岐阜薬科大副学長 原 英彰



の眞岡孝至先生と共同で明らかにしました。

ゼアキサンチンは目の網膜のほか、ケールやほうれん草、カブの葉などの濃い緑色の葉物野菜に多く含まれています。目の調子を整えることから、サプリメントにも使用されています。鮎の背皮が黄色いのは、ゼアキサンチンが含まれている証拠です。鮎は好んで苔を食べますが、そこには多くのゼアキサンチンが含まれています。したがって、天然鮎でないとゼアキサンチンは多く含まれていません。

鮎は年魚と呼ばれ、冬

に孵化し稚魚の時期は春まで海岸で成長し、生まれれた川を遡り上り上流で大きく育ち、その後落ち鮎となり中流域で産卵し、一生を終えます。つまり、鮎の生息域は広く、鮎の目にゼアキサンチンが多く含まれるのは、多様な光環境下で外敵から身を守り、餌を取るための環境適応の一種と考えられます。鮎の研究を通して、ゼアキサンチンが目に必要な栄養素であることを再確認しました。鮎をおいしく食べるのはもちろん、目の健康に良い食材であることを知っていただければと思います。