



# MAEBASHI WEEKLY REPORT

2022-2023 | イマジン ローターリー *Imagine Rotary*

広げよう！ 笑顔の輪を

2022. 11. 8 (火) 第3274回 例会報告

例会日…火曜日(12:10)～前橋商工会議所会館

(第1回 昭和28年9月8日創立)

ホームページ URL <https://www.maebashi-rc.jp/>

電子メールアドレス [office@maebashi-rc.gr.jp](mailto:office@maebashi-rc.gr.jp) [maebashi@rid2840.jp](mailto:maebashi@rid2840.jp)

会 長…狩野 明

幹 事…星野 大輔

クラブ会報委員長…増田 晋一

編 集 者…奥野 和義

点 鐘 狩野会長

ロータリーソング 「それこそロータリー」

ビジター紹介 狩野会長

◎外部講師

特定非営利活動法人

ターサ・エデュケーション

代表理事

市村 均光 さん



会長の時間 狩野会長

鮭は白身魚？

天然の秋鮭

放流時、稚魚の体重は約1gですが、3年後の秋には、約4kgの4年魚として戻ります。3年間で体重が4,000倍にもなる。

日本（北海道から東北沿岸）

9月～11月に獲れる産卵期の天然の鮭。脂分は多くない。

鮭は白身魚？赤身魚？

鮭の身は赤いが「白身魚」

鮭の身は独特のオレンジがかかった赤い色をしているため赤身魚と思われがちですが、実は赤身魚ではなく白身魚に分類されます。これは、魚の分類は身の色だけで判断しているわけではないからです。

「白身魚」と「赤身魚」の区別の仕方は？

「白身魚」と「赤身魚」は身の色だけで分類されるわけではないと前述しましたが、一体何で区別しているのでしょうか。ここでは、白身魚と赤身魚を区別する方法と、それぞれに分類される魚の特徴を具体例をあげながら説明します。

筋肉中のヘモグロビン&ミオグロビンの量で区別される

白身魚と赤身魚は色で区分されていますが、その判定基準は身の色ではなく、筋肉の色素の量が基準となっています。赤身魚と白身魚は筋肉内にある血色素であるヘモグロビンとミオグロビンの量によって区別され、ヘモグロビンとミオグロビンの量が多いものが赤身魚、少ないものが白身魚になるのです。

赤身魚の特徴

赤身魚の多くは回遊魚で、広範囲の海を常に泳ぎ続

けながら生息していますが、回遊魚が泳ぎ続けるためには常に大量に酸素が必要となります。前述した筋肉内にある血色素のヘモグロビンとミオグロビンは、体の隅々に酸素を運搬・供給する役割を担っています。さらに、ミオグロビンには酸素を蓄積しておく役割もあるのが特徴です。

そういった理由から赤身魚は、効率よく酸素を供給するために不可欠なタンパク質であるヘモグロビンとミオグロビンが豊富です。このヘモグロビンとミオグロビンの色素は赤い色をしていることから、赤身魚と分類されます。なお、赤身魚の具体例は以下の通りです。

- ・マグロ
- ・カツオ
- ・サバ
- ・ブリ
- ・サンマ

白身魚の特徴

一方の白身魚は近海に生息するものが多く、行動範囲も決して広くありません。そのため、回遊魚のような泳ぎ続けられるエネルギーは必要ではなく、いざという時にすぐに逃げられる瞬発力だけが必要となります。

こういった理由から白身魚は赤身魚のようにヘモグロビンやミオグロビンなどのタンパク質は多く必要としておらず、色素も薄くなっています。なお、白身魚の具体例は、以下の通りです。

- ・タイ
- ・ヒラメ
- ・フグ
- ・タラ
- ・カレイ

鮭は白身魚なのになぜ身が赤い？

鮭は白身魚であることはわかっていても、身が赤いことに疑問を感じる人も多いことでしょう。ここでは、鮭は白身魚なのになぜ身が赤いのか

鮭の身が赤くなる原因は餌の「オキアミ」

鮭の身が赤くなるのは、食べているエサの多くがエビとオキアミと呼ばれるプランクトンであることが理由です。オキアミは海中の藻を主食としていますが、そこに色素の一種であるアスタキサンチンが含まれています。鮭がオキアミを食べ続けることで鮭の体内にアスタキサンチンが蓄積され、その身が赤くなっていくのです。

鮭の卵であるいくらが赤くなるのも、アスタキサンチンが蓄積した結果です。なお、このアスタキサンチンはエビやカニの殻にも含まれています。近年の研究では、アスタキサンチンには健康効果が期待されています。

## 鮭の稚魚は身が白い

鮭の放流の場などで鮭の稚魚を見てみると、その身は赤くなく白色をしています。これは、稚魚はエビやオキアミを食べる機会がないため、アスタキサンチンが体内に蓄積していないことが理由です。また、海に出てからの年数が少ない鮭も、アスタキサンチンの蓄積量が少なく身の色が白めです。

## 鮭の色素「アスタキサンチン」の健康効果は？

近年サケには、ガンの予防や血栓防止、さらには老人性認知症予防効果があることがわかってきており、その優れた健康効果にも注目が集まっています。

鮭はロータリアンご用達の魚ですね！

## 川に放流した稚魚のどれくらいが生まれた川に戻ってくるでしょう？

100尾を放したと仮定すると、この川と前浜に戻るサケはわずか4尾です。

秋鮭は基本的に海で獲る。川の水を飲むと味が変わる。

種類	とれる場所	特徴
白鮭（とき鮭）	日本	春から夏に獲れる天然の鮭 若い鮭で脂がのっている
白鮭（秋鮭）	日本（北海道から東北沿岸）	9月～11月に獲れる産卵期の天然の鮭 脂分は多くない
紅鮭	ロシア、アラスカ	5月～7月に獲れる天然の鮭 沿岸どり：脂少な目 天然沖どり：脂のりが良い。
銀鮭	チリ 日本（三陸）	チリ産は11月～1月、国産は4～6月に獲れる養殖の鮭 脂のりが良く、身がやわらかい 焼き鮭がメイン
キングサーモン	カナダ、アラスカ、ロシア	脂肪分が多く身が厚い サイズが大きい
アトランティック・サーモン	ノルウェー	養殖が多い 脂のりが良い フライ、ムニエル用
トラウトサーモン	ノルウェー、チリ	ニジマスを海水で養殖 焼き鮭、すしネタ、スモークサーモン用

## 幹事報告 星野幹事

### 1. 外部卓話の件

本日、NPO法人ターサ・エデュケーション 代表理事市村均光様の外部卓話を予定しております。市村均光様どうぞよろしくお願い致します。



### 2. まえばし学校フェスタ移動例会の件

10月20日（日）は、まえばし学校フェスタ会場内にて移動例会となります。12：10点鐘、開催場所は前橋プラザ元気21です。よろしくお祈りします。尚、18日の準備作業及び19日20日は水色のイベントブルゾンの着用をお願い致します。イベントブルゾンをお持ちでない方は本日例会後に事務局にてお受け取りください。

### 3. 振替休会の件

11月22日（火）の例会は、まえばし学校フェスタへ振替のため休会となります。ご注意ください。

### 4. 第二回指名委員会の件

11月18日（金）18：30～料亭 小松にて第二回指名委員会が開催されます。出席予定者の方はよろしくお願い致します。

## 副幹事報告 池島副幹事

例会変更のお知らせ  
沼田中央RC、碓氷安中RC、  
桐生西RC



## 出席報告 小林会員

会員数：118名  
{ 実出席者：63名  
{ Zoom出席者：21名  
欠席者：29名  
本日出席率：76.72%



## ニコニコBOX報告 菊池会員

■小林 要一…この度の叙勲に際し旭日双光章の栄に浴しました。皆様のご指導の賜と心より感謝しております。ありがとうございました。

■菊川 善明…ターサ・エデュケーション市村代表の卓話を歓迎して。

■横田 幸雄…結婚記念日に素敵なお花をいただきありがとうございました。我が家に笑顔が増えたような気がします。

■高橋 秀実…前橋6R親睦ゴルフ大会で、メンバーとハンデに恵まれてバカラを頂くことが出来ました。

■渡邊 裕士…2年連続のヤクルトスワローズとの日本シリーズ。引き分けを挟み連敗スタート。強打者揃いのスワローズとの連日の接戦に胃に穴が開きそうでしたが、激闘を制して26年ぶりの日本一に輝くことが出来ました。

2006年の入社以来、Bクラスが定位置の球団でしたが、初の快挙に感動しました。感動の気持ちをニコニコボックスに込めて。

## 報告



野球部 都丸監督



地域社会奉仕委員会 平出委員長

## 外部卓話 温井理事



補助金プロジェクト部門 温井理事



特定非営利活動法人ターサ・エデュケーション 代表理事 市村 均光 様



狩野会長と市村代表

## 食事



※クラブ会報は会員の敬称は略させていただきます