

質問 9

青魚といえば、イワシ、サンマ、アジ、サバ、マグロ等がありますが他にはどんな魚がいるんですか？

また、キュウリという魚は青魚の仲間に入るんですか？（小5男子）

答え

青魚とはイワシ類・サバ類・アジ類などの背が青緑色の魚をいい、君の知っているイワシ、サンマ、アジ、サバ、マグロ等があてはまりますが、どの魚が青魚でどの魚は違うというはっきりした基準はありません。一般的には青っぽく見える色素を皮にもっているかどうかで判断されます。

他にはニシンやカツオ、トビウオなども青魚の仲間と言えるでしょう。

また、キュウリウオの体は緑っぽい色をしています。ふつう青魚とはいわれていないようです。

北海道でとれるサンマは青魚の代表選手です。頭のはたらきが良くなる DHA、EPA がたくさん入っているので、みんなもたくさん食べてくださいね。

「青魚」とは魚の外見で判断された呼び名ですが、魚の肉の色で「白身魚」（タイ、ヒラメ、タラなど）、「赤身魚」（イワシ、マグロなど）と分ける方法もありますよ。