

# 八丈島

## 水産だより

11月号  
2020年



ストレッチア



南原道路

秋も深まり、八丈島も温かい飲み物が美味しい季節になってきました。島の西側に続く南原道路にはススキが並び、垂れた穂が西風に揺れるたびに秋の涼しさを感じます。そんな気持ちの良い日が続くとよいのですが、日によって寒暖差が大きく、体調を崩しやすいのもこの季節です。手洗いというがいはもちろん、栄養豊富な食事をとったり、ゆっくりお風呂につかり体を温めるなどして、これからの季節も万全な体調管理をしていきましょう！

### ■ 最近の漁模様

10月は台風や前線の影響により海が荒れていることが多く、出漁日が少ない月になりました。出漁できる日だとしても、時化の合間であったため、島の近くで操業する船が多かったです。魚は同じ種類でも獲れる場所によって違いがあります。例えば八丈島周辺では島から南へ離れるほど、獲れるキンメダイのサイズが大きくなる傾向にあります。



洞輪沢漁港沖の防波堤



↑水揚げされたキンメダイ  
小小サイズ(左:約40cm)と大サイズ(右:約60cm)

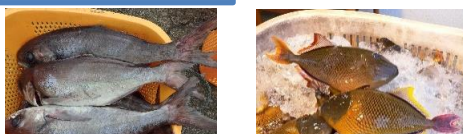
### ■ 魚の赤身と白身の謎！ ～筋肉と色の関係～

#### 八丈島の赤身魚



カツオ(左)、キハダ(右)など

#### 八丈島の白身魚



メダイ(左)、ナメモンガラ(右)など

魚にはカツオなどの赤身魚とメダイなどの白身魚があります。赤身か白身かは筋肉の種類により決まります。赤身魚は回遊魚に多く、持久力に長けた筋肉を持ちます。長い時間泳ぐために酸素をたくさん必要とするので、筋肉に酸素を渡すミオグロビンという赤いたんぱく質が多く含まれます。一方、白身魚の筋肉は瞬発力に長けており、ミオグロビンは少ないです。味はもちろん、栄養も違うので、両方ともおいしく食べて健康な体を作りましょう！