

ヒジキの鉄分について

三重大院 地域イノベ 北村裕司

鉄分は現代日本人の不足しがちな三大成分として、カルシウム、食物繊維と共に近年注目されている成分である。平成27年12月25日に文部科学省は日本食品標準成分表2015を発表したが、ヒジキ (*Sargassum fusiforme*) の鉄については従来の日本食品成分表2010から大幅に変更になった。すなわち、前回発表の日本食品標準成分表2010においては鉄55.0mg/100g(煮熟後乾燥したもの)とされていたが、日本食品標準成分表2015では6.2mg/100g(ステンレス釜で煮熟後乾燥したもの)及び58.2mg/100g(鉄釜で煮熟後乾燥したもの)との内容である。

一方、ひじき業界で所持していたデータを見ると、国内産ヒジキ7.7mg・100g(52検体:ステンレス釜で蒸煮後乾燥)韓国産ヒジキ47.6mg/100g(14検体:ステンレス釜で蒸煮後乾燥)中国産ヒジキ47.7mg/100g(12検体:ステンレス釜で蒸煮後乾燥)という数値となる。

更に、ヒジキの国内での流通量は、中国産約46%、韓国産約41%、国内産約13%と推測されているので、それぞれのシェア割で業界所持のデータ(ステンレス釜)を掛けると国内産(7.7mg×0.13%) + 韓国産(47.6mg×0.41%) + 中国産(47.7mg×0.46%) = 42.46mg/100gという値が導き出され、文部科学省の発表の数値とは大幅な開きがあることが判る。

ここでは、文部科学省の発表数値をヒジキ市場の現状を紐解きながら検討する。