

セレノネイン (Se として)

セレノネインはセレンの有機化合物で、すでに機能性成分として知られているエルゴチオネインによく似た構造をしています。高い抗酸化能をもっており、機能性成分としての活用が期待されています。マグロ類やサバ類など回遊魚に含まれ、特に血合筋に多く分布しているため、加工残滓として廃棄される血合筋の利用が注目されています。

セレノネインを含む食品（一例）

クロマグロの血合い筋に多く含まれ、キハダ、マサバ、メカジキ、カツオなどにも含まれています。加工品についてはそれらを原料とした魚肉に含まれますが、液汁にも含まれます。削り節や魚のエキスを原料とした和風だしにも含まれることがあります。

