

# これからママになるあなたへ

お魚について知っておいてほしいこと

厚生労働省

## ♡ お魚はからだに良いものです

お魚（クジラ、イルカを含む）は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、またカルシウムなど栄養素の摂取源で、健康的な食生活をいとなむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

## ♡ でも妊娠中は ちょっと注意が必要です

ところが、お魚（クジラ・イルカを含む）の一部には、自然界に存在する水銀が食物連鎖（しょくもつれんさ）によって、お魚を通じて取り込まれています。

このため、この水銀が、お魚などを極端にたくさん食べるなどのかたよった食べ方によって、おなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性がこれまでの研究から指摘されています。

そのため平成15年11月に「魚介類に含まれる水銀の摂取に関する注意事項」を公表しました。その後、国際基準の見直しが行われたため、平成16年から食品安全委員会においてその水銀の健康影響についての評価が行われました。そして平成17年、食品安全委員会の評価結果をもとに、注意事項の見直しを行い「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」を公表しました。

## ♡ 注意が必要なのは、食べるお魚の種類と量です

次のページからの注意の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚は、その種類と量とのバランスを考えて食べましょう。



# 食べ方の注意

## 1 お魚1人前を単位として、含まれる水銀量を表しています

日本人が平均1食に食べるお魚の量は、刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gです。右図では、1人前(約80g)を単位として、それぞれに含まれる水銀量を●印で表しています。

## 2 1週間を基準として、摂取される水銀量を計算しましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与える水銀量は、1週間に●1個までが目安です。

## 3 いろいろなお魚を組み合わせて食べる場合の例1

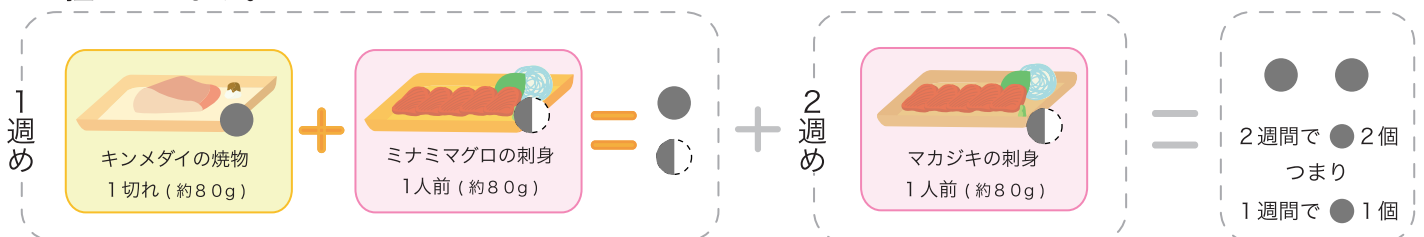
注意が必要なお魚を組み合わせて食べるときには、それぞれに含まれる水銀量から、1週間の水銀量を計算し、1週間●1個までになるようにしてください。右図の例1のように、ある週に、「キダイの焼物」1切れ(●)、 「ミナミマグロの刺身」1人前(●)を食べるのならば、その他の食事のお魚は、注意が必要なお魚ではなく、ツナやサバなど特に注意が必要でないものを食べましょう。



\* 「ツナ缶」の水銀含有量調査結果から、その量が低いことが確認されています。

## 4 ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合の例2

例えば、ある週に、「キンメダイの焼物」を1切れ(●)、「ミナミマグロの刺身」1人前(●)を食べたならば(合計●+●=1個半)、翌週には、「マカジキの刺身」1人前(●)など水銀量を半分(●)に控えましょう。



注意が必要なお魚について

下図を参考に食べるよう心がけてください

\* 解説は左ページを参照下さい。

1週間に ● (黒丸印：水銀量) 1個までが目安です

お魚の名前  
刺身1人前、切身1切れに  
(それぞれ約80g)  
含まれる水銀量(●)

1週間に食べるお魚の献立例

例 1

例 2

キダイ マカジキ ユメカサゴ  
ミナミマグロ (インドマグロ)  
ヨシキリザメ イシイルカ ●  
半個

キダイの焼物 1切れ  
(約80g)



ミナミマグロの刺身 1人前  
(約80g)



マカジキの刺身  
1人前 (約80g)



注  
意  
が  
必  
要

キンメダイ ツチクジラ  
メカジキ クロマグロ (本マグロ)  
メバチ (メバチマグロ)  
エッチュウバイガイ ●  
マッコウクジラ 1個

なし

キンメダイの煮付  
半人前 (約40g)



コビレゴンドウ ● ●  
2個

なし

なし

バンドウイルカ ● ● ● ● ● ● ● ●  
8個

なし

なし

特に注意が必要でないもの

キハダ ビンナガ メジマグロ  
ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ  
サンマ タイ ブリ カツオ など

ツナサラダ



通常の量で差しつかえありません

サケの焼物



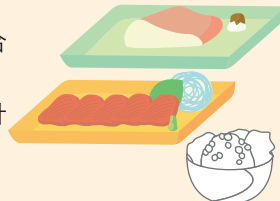
アジの開き



通常の量で差しつかえありません

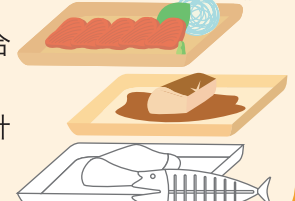
目安の範囲内

合  
計

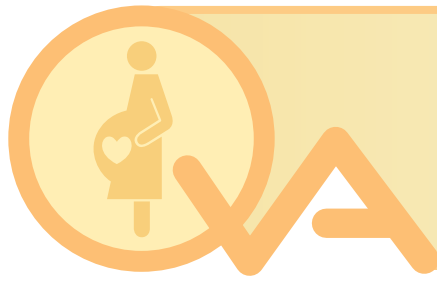


目安の範囲内

合  
計



健康的な食生活の  
ためにお魚をバランス  
良く食べましょう。



# 疑問にお答えします

**Q<sub>1</sub>** なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に気をつける必要があるのですか。

**A<sub>1</sub>** お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。それはおなかの中の赤ちゃんは、お母さんのからだの中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからなのです。

**Q<sub>2</sub>** お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのですか。

**A<sub>2</sub>** 今回注意しなければならないお魚を、食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りませんが、例えば生まれてから、音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。

**Q<sub>3</sub>** 私たちが普段の食事から取り込んでいる水銀は健康に影響を与えないのですか。

**A<sub>3</sub>** 私たちが普段の食事から取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えない水銀の最大量の59%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ていきます（2ヶ月で取り込んだ量の半分になります）。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。

**Q<sub>4</sub>** なぜ、注意しなければいけないお魚と注意しなくてよいお魚があるのですか。

**A<sub>4</sub>** 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖（しょくもつれんさ）です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むことになります。お魚それぞれに水銀が含まれていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むことになります。今回注意が必要とされたお魚は、おもにこのような大きなお魚（クジラ・イルカを含む）で、その中でも水銀の量が比較的多いお魚となっています。

**Q<sub>5</sub>** 妊娠に気づくのが遅れて注意をしなかったのですが、大丈夫ですか。

**A<sub>5</sub>** 赤ちゃんは胎盤（たいばん）を通して水銀を取り込みますが、この胎盤（たいばん）は一般的に妊娠4ヶ月でできます。胎盤（たいばん）ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気づいたときから注意することで対応できると考えています。

## 問い合わせ先

その他、わからないことは、厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)Q&A または、以下のところへお問い合わせ、ご相談ください。

♥ 最寄りの保健所      ♥ 市町村の母子保健担当者      ♥ 厚生労働省



Q&Aへの行き方：TOP → 行政分野ごとの情報 [食品]を選択 → ページ下部 分野別施策 [食品中の化学物質]を選択 → [魚介類に含まれる水銀]を選択 → 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しについて(平成17年11月2日) → Q&A

