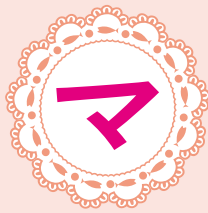
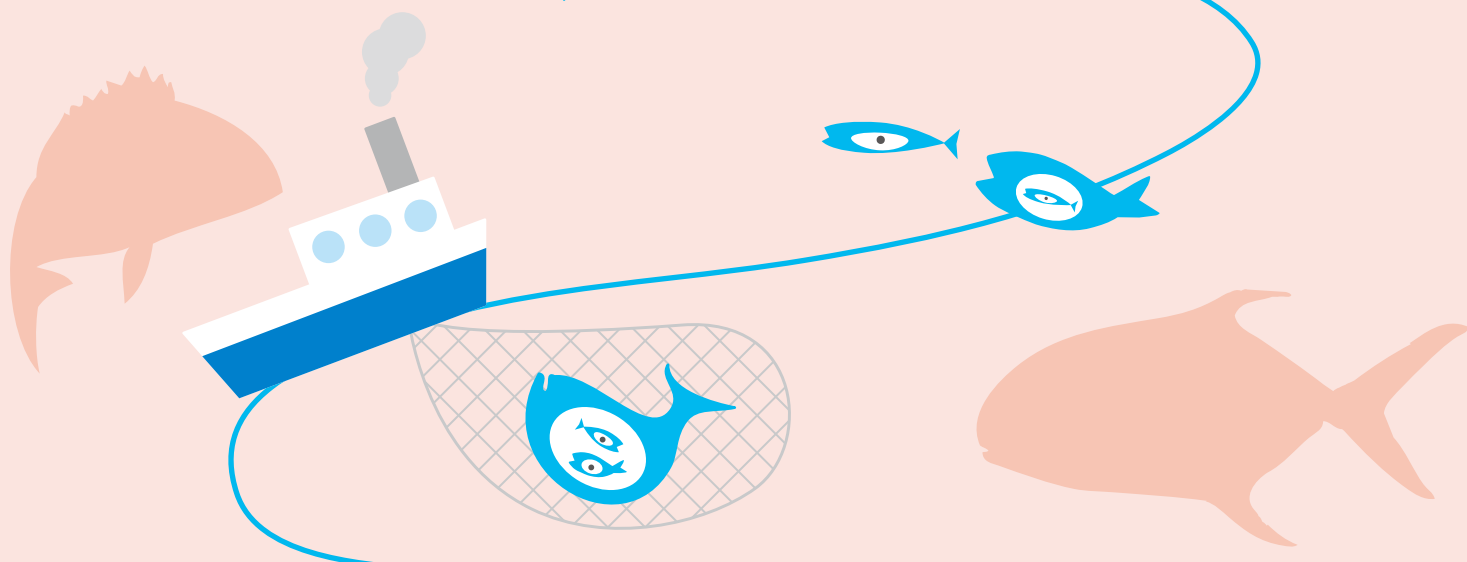


これから

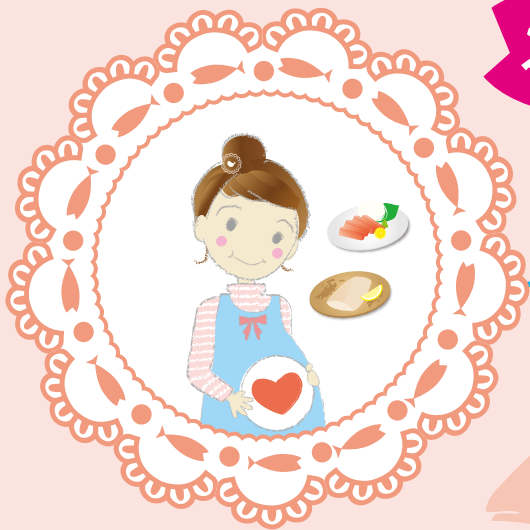


になるあなたへ



お魚 について

知っておいてほしいこと



お魚はからだに良いもの

でも妊娠中はちょっと注意が必要

### 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の摂取源で、健康的な食生活をいと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。

※食物連鎖(しょくもつれんさ):ある生物が他の生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況

### 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)には、食物連鎖(しょくもつれんさ)によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。お魚などを極端にたくさん食べるなど、かたよった食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることが、これまでの研究から指摘されています。

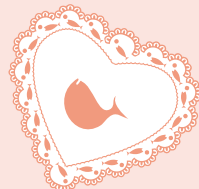
そのため、平成15年にお魚に含まれる水銀の摂取が検討され、注意事項が公表されました。その後平成17年、平成22年に注意事項の見直しが行われています。

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の種類と量とのバランスを考えながら食べましょう。



注意が必要なのは、

食べるお魚の **種類** と **量** です



## 食べ方の注意

1

お魚1人前(80g)に含まれる水銀量にまず注意しましょう

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

次に、1週間を基準として、摂取する水銀量を考えましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与えない水銀量は、**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

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週間の水銀量を合計し、**1週間で●1個までになるようにしてください**。右頁の例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。



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)



ツナサラダ

1週間で

合計 ● 1個

※調査結果から「ツナ缶」の水銀含有量は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

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。

1週め



キンメダイの焼物1切れ (約80g)



ミナミマグロの刺身1人前 (約80g)

2週め



マカジキの刺身1人前 (約80g)

2週間で

●● 2個

つまり

1週間で

● 1個



# 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!

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

注意が必要なお魚の名前



1週間に食べるお魚の献立例

例1

例2

● 半個	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 クロムツ(平成22年追加)	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)
● 1個	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	+	+
●● 2個	コビレゴンドウ	+	+
●●●● 8個	バンドウイルカ	+	+

特には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



通常の量で差し  
つかえありません



アジの開き



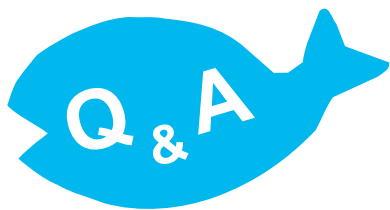
目安の範囲内  
合計 ●



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



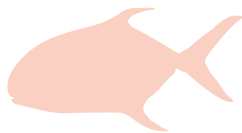
**なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に  
気をつける必要があるのですか。**

**A.** 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。



**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.** 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。



**私たちが普段の食事からだに  
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.** 私たちが普段の食事からだに取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えないと考えられる最大量の57%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。



**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.** 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となります。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となります。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。



**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.** 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、妊娠に気付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。



**問合せ先** 詳しくはWEBで

厚生労働省 水銀

検索

その他、わからないことは、最寄りの保健所、市町村の母子保健担当窓口、厚生労働省へお問い合わせで相談ください。

