

## 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項

議論のためのたたき台

薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会  
乳肉水産食品部会

### <魚介類の有益性>

魚介類（鯨類を含む。以下同じ。）は、良質なたんぱく質や、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果があるといわれている高度不飽和脂肪酸（EPA、DHA）を多く含み、また、カルシウムを始めとする各種の微量栄養素の摂取源である等、健康的な食生活にとって不可欠で優れた栄養特性を有しています。

### <魚介類の水銀>

魚介類は自然界の食物連鎖を通じて、特定の地域等にかかわらず、微量の水銀を含有していますが、その含有量は一般に低いので健康に害を及ぼすものではありません。しかしながら、一部の魚介類については、食物連鎖を通じて、他の魚介類と比較して水銀濃度が高いものも見受けられます。

### <妊婦の方々へ>

近年、魚介類を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する報告がなされています。この胎児への影響は、将来の社会生活に支障があるような重篤なものではなく、例えば音を聞いた場合の反応が 1/1,000 秒以下のレベルで遅れるようになるようなものです。妊娠している方又は妊娠している可能性のある方（以下「妊婦」という。）は、次の事項に注意しつつ、魚介類を摂食するよう心がけましょう。

わが国における食品を通じた平均の水銀摂取量は、食品安全委員会が公表した妊婦を対象とした耐容量の6割程度であって、一般に胎児への影響が懸念されるような状況ではありません。

魚介類は健やかな妊娠と出産に重要である栄養のバランスのよい食事に欠かせないものです。本注意事項は、妊婦の方々に水銀濃度が高い魚介類を食べないように要請するものではありません。水銀濃度が高い魚介類を多量に食べることは避けて、水銀摂取量を減らすことで魚食のメリットと両立することを期待します。

例えば、週に1回と注意事項に記載されている魚介類のうち、2種類または3種類を同じ週に食べる際には、食べる量をそれぞれ2分の1または3分の1にするといった工夫をしましょう。また、ある週に食べ過ぎた場合は次の週に量を減らしましょう。

本注意事項は、今後、国民への意見募集やそれを踏まえた検討の後に確定するものです。報道等にあたっては、いわゆる風評被害が生じることのないよう御配慮方よろしく願います。

注意事項	魚介類 (1週間当たりの魚種別重量)
1回約80gとして妊婦は週に2回まで	キダイ (1週間当たり 220g 程度) クロムツ (1週間当たり 240g 程度) マカジキ (1週間当たり 220g 程度) ユメカサゴ (1週間当たり 230g 程度) ミナミマグロ (1週間当たり 190g 程度) ヨシキリザメ (筋肉) (1週間当たり 210g 程度) イシイルカ (1週間当たり 200g 程度)
1回約80gとして妊婦は週に1回まで	キンメダイ (1週間当たり 140g 程度) メカジキ (1週間当たり 110g 程度) クロマグロ (1週間当たり 130g 程度) メバチ (メバチマグロ) (1週間当たり 130g 程度) エッチュウバイガイ (1週間当たり 150g 程度) ツチクジラ (1週間当たり 100g 程度) マッコウクジラ (1週間当たり 100g 程度)
1回約80gとして妊婦は2週間に1回まで	コビレゴンドウ (1週間当たり 50g 程度)
1回約80gとして妊婦は2ヶ月に1回まで	バンドウイルカ (1週間当たり 10g 程度)

(参考1) マグロ類の中でも、キハダ、ビンナガ、メジマグロ (クロマグロの幼魚)、カツオ、クロカジキ、ツナ缶は特段の注意は必要ありません。

(参考2) 魚介類の消費形態ごとの一般的な重量は次のとおりです。

寿司、刺身	一貫又は一切れ当たり	15g 程度
刺身	一人前当たり	80g 程度
切り身	一切れ当たり	80g 程度

### <子供や一般の方々へ>

今回の注意事項は胎児の健康を保護するためのものです。子供や一般の方々については、通常食べる魚介類によって、水銀による健康への悪影響が懸念されるような状況ではありません。健康的な食生活の維持にとって有益である魚介類をバランス良く摂取してください。

### <正確な理解のお願い>

魚介類は一般に人の健康に有益であり、本日の妊婦への注意事項が魚介類の摂食の減少やいわゆる風評被害につながらないように正確に理解されることを期待します。

なお、今後とも科学技術の進歩にあわせて、本注意事項を見直すこととしています。

本注意事項は、今後、国民への意見募集やそれを踏まえた検討の後に確定するものです。報道等にあたっては、いわゆる風評被害が生じることのないよう御配慮方よろしく願います。