

本パンフレット案は検討途中のものであり、今後変更することから、お取り扱いには十分御注意願います。



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（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、健康的な食生活を営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。

ところが、極端に多く食べるなどの偏った食べ方によって、お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性が心配されています（裏面のQ4を参照）。そのため平成15年6月に「魚介類に含まれる水銀の摂取に関する注意事項」が公表され、平成17年11月に見直しが行われました。

一週間に食べるお魚の量の目安

注意が必要なお魚については、表中の量を目安にして食べるように心がけてください。
 食べる量に注意が必要なお魚は、●（黒丸印）1個が目安です。

お魚の名前	約80g（刺身1人前、切身1切れ）に含まれる水銀量	1週間の例	1週間の例
キダイ クロムツ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ ヨシキリザメ（筋肉） イシイルカ	 切身1切れ	キダイの焼物 1切れ 80g ミナミマグロの刺身 1人前 80g	マカジキ刺身 1人前 80g
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ 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	 切身1切れ	なし	キンメダイの煮付 半人前 40g
コビレゴンドウ	 切身1切れ	なし	なし
バンドウイルカ ●●●●●●●●●●		なし	なし

注意が必要

キハダ ビンナガ メジマグロ
ツナ缶 タイ アジ
イワシ サケ など

ツナサラダ 20g
通常の量で差しつかえありません

ツナサラダ 20g
アジの開き 80g
通常の量で差しつかえありません

* 注意が必要なお魚を組み合わせる場合、1週間の目安の範囲（●）をこえないようにしましょう。

* また、ある週に注意が必要なお魚の食べられる目安をこえて食べた場合は次の週に量を減らしましょう。

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。