



# 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

サケの焼物

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!

