厚生労働省

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

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

注意が必要なお魚について

1週間に●（黒丸印：水銀量）1個までが目安です！

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！

刺身1人前、切身1切れに（それぞれ約80g）含まれる水銀量（●）	半個	1個	2個	8個
注意が必要なお魚の名前	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	コビレゴンドウ	バンドウイルカ

詳しくはWEBで
厚生労働省　水銀　検索