


[Home](#) > [News](#) > [Press Releases](#)

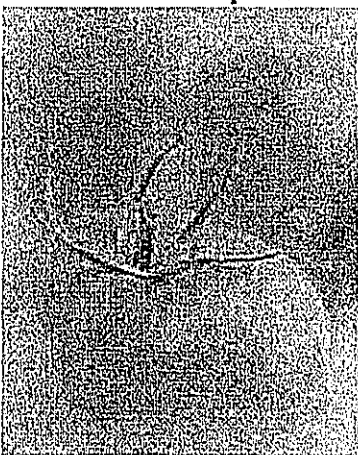
Search FSAI website:


[Advanced](#)
[Search](#)

FSAI Issues Guidelines on Consumption of Shark, Swordfish, Marlin and Tuna

18 March 2004

- [About FSAI](#)
- [News](#)
 - [Press Releases](#)
 - [Newsletter](#)
- [Publications](#)
- [Legislation](#)
- [Consultations](#)
- [Enforcement](#)
- [Food Alerts](#)
- [Industry Information](#)
- [Surveillance](#)
- [Shellfish Monitoring](#)
- [Service Contracts](#)
- [Scientific Committees](#)
- [Consultative Council](#)
- [FSAI Subscriptions](#)



The Food Safety Authority of Ireland (FSAI) today provided important precautionary advice in relation to the consumption of fish following the publication of studies, which indicate the presence of mercury in top predatory fish species. The FSAI is advising pregnant and breastfeeding women, women of childbearing age and young children to limit their intake of predatory fish (shark, swordfish, tuna, etc) while continuing to consume other fish as part of a balanced diet. It recommends that these groups select fish from a wide range of species but not to eat swordfish, marlin and shark, and to limit consumption of tuna to one fresh tuna steak or two 8oz cans of tuna per week.

The FSAI states that mercury is a metal, which is found both naturally in the environment and also as a result of disposal of waste or releases from industrial activities. It is a contaminant and can build up in the food chain. A recent European Food Safety Authority study undertaken by its Scientific Panel on Contaminants in the Food Chain has shown that its chemical form, methylmercury, is prevalent in all fish and can build up to significant levels in large predatory fish as these fish consume smaller species that have taken up mercury in the environment. These predatory fish thus have a larger store of mercury, which is found to affect the human nervous system and the developing brain. It is on this basis the FSAI is making this recommendation to pregnant, breastfeeding and women of child bearing age so as to protect unborn, newborn and young children against the negative effects of the build up of methylmercury.

Mr Alan Reilly, Acting Chief Executive, FSAI stated it is important that consumers including pregnant and breastfeeding women continue to appreciate the role and benefits of fish in a healthy diet. Everyone should continue to eat one to two portions of fish per week including one portion of oily fish such as salmon. "In Ireland, the consumption of shark, swordfish, marlin and fresh tuna is relatively low. Consumption however in relation to tuna is increasing especially in relation to canned tuna, so we would caution pregnant and breastfeeding women as well as young children to not exceed the consumption of two 8oz cans of tuna per week. All other adults and young people should continue to eat tuna and fish products as vital component of a healthy diet. This precautionary advice purely relates to the potential impact mercury can have on unborn, newborn and young children. Exposure during pregnancy is considered the most critical period for methylmercury toxicity, and the unborn child and young

children are the most vulnerable to its effects out of all groups.”

In Ireland, a mercury monitoring programme was put in place for fish landed at all major Irish fishing ports, following the introduction of maximum limits for mercury in fishery product in 1993. This programme is now carried out by the Marine Institute under service contract to the FSAI.

The mercury levels in commercial fish catches landed at Irish ports and in shellfish from shellfish growing areas are low. Over the past number of years, the concentration of mercury in the edible portion of the fish analysed has ranged from 0.02 to 0.27 mg/kg wet weight which is well within the European Union human consumption tolerance level of 1.6 µg per kg body weight. These catches do not however normally include the deep water species such as shark, swordfish, marlin and tuna.

In order to protect the developing fetus, breast-fed babies and young children, the FSAI advises the following:

- Women of childbearing age (in particular, those intending to become pregnant), pregnant and breastfeeding women should avoid eating shark, swordfish and marlin and should limit their consumption of tuna to not more than 1 fresh tuna steak (approximately 8 oz) or 2 medium cans (8 oz) of canned tuna per week.
- The diet of young children should also not include shark, swordfish and marlin and intake of tuna should be limited as above;
- Consumers other than the above groups should restrict their consumption of shark, swordfish or marlin to not more than one portion of per week, but do not need to limit their consumption of tuna.

“The nutritional important contribution that fish can make to the diet and the healthy development of children should not be underestimated. The proven association between omega-3-fatty acids found in oily fish and reduced heart disease is a strong motivator for people to consume fish and we would hope that people continue to consume fish – there is a wide range of fish available offering everyone a range of healthy options,” concludes Alan Reilly.

Last updated: 18/03/2004

[Back to top](#)

Food Safety Authority of Ireland
Abbey Court, Lower Abbey Street, Dublin 1
Tel: + 353 1 817 1300. Fax: + 353 1 817 1301. Email: info@fsai.ie



FSAI はサメ、メカジキ、マカジキ及びマグロの消費に関するガイドラインを発表 (仮訳)

2004 年 3 月 18 日

アイルランド食品安全局 (FSAI) は、本日、食物連鎖の最上位を占める捕食性魚種における水銀の存在を示す研究発表に引き続き、魚介類の消費に関連して重要な予防的な助言を提供した。FSAI は妊娠中及び授乳中の女性、出産年齢の女性及び小児に対して、捕食魚 (サメ、メカジキ及びマグロ等) の摂食を制限する、一方で、バランスの取れた食事を構成するものとしてその他の魚類を引き続き消費するよう助言している。これらの人々は多くの種類から魚を選択すること、しかし、メカジキ、マカジキ、サメを食べないこと、また、1週間当たり1枚の生鮮マグロのステーキまたは8オンスのマグロ缶詰2個までにマグロの消費を制限することを推奨している。

FSAI は、水銀は金属であり、環境中に自然に存在するものと産業活動により産出する廃棄物または放出物の処理の結果として存在するものとの2種類があると述べている。水銀は汚染物質であり、食物連鎖において増大される可能性がある。”食物連鎖における汚染物質に関する科学的検討会” (Scientific Panel on Contaminants in the Food Chain) により実施されたヨーロッパ食品安全当局 (EFSA) 調査では、その化学形態であるメチル水銀は、全ての魚類に広く存在し、大型の捕食魚が環境中の水銀を取り込んだ小さな魚類を食べるため、これらの魚種に有意なレベルで蓄積されることを示した。これらの捕食魚種は、このように、大量の水銀を蓄積し、人間の神経系及び発達中の脳に影響を与えることが明らかとなっている。以上のような根拠に基づき、FSAI は、胎児、新生児及び小児をメチル水銀の蓄積による有害影響から保護するため、妊娠中、授乳中の女性及び出産可能年齢の女性に対し、この勧告を行うものである。

Alan Reilly 氏 (FSAI の Acting Chief Executive) は、妊娠中及び授乳中の女性を含み、消費者は健康的な食事における魚の役割 (role) 及び恩恵 (benefits) を引き続き認識することが重要であると述べている。誰もが、サケ等の脂肪の多い魚 (oily fish) 1食を含み、引き続き1週間当たり1~2食は魚を食べるべきである。氏は、次のようにも述べている: 「アイルランドでは、サメ、メカジキ、マカジキ及び生鮮マグロの消費は、相対的に少ない。しかしながら、マグロの消費は、特に缶詰マグロに関しては増加しており、そのため、我々は、小児同様妊娠中及び授乳中の女性は1週間当たり8オンス入りマグロ缶詰を2個を超えて消費しないよう警告 (caution) している。その他の全ての成人及び若年者は、健康的な食事の不可欠な要素として引き続きマグロ及び魚類製品を食べるべきである。この予防的な助言は、純粹に、水銀が胎児、新生児及び小児に及ぼす潜在的な影響 (impact) に係わるものである。妊娠期の曝露はメチル水銀の毒性に対して最も重大な時期と考えられ、胎児及び小児は、全ての対象グループの中で、最もその影響を受けやすい。」

アイルランドにおいては、1993年に水産製品中の水銀に関し最大基準値が導入されたことに伴って、アイルランドの全ての主要漁港で水揚げされる魚類について、水銀監視プログラムが施行された。このプログラムは、現在も、FSAI の職務契約の下に海洋研究所 (Marine Instisute) によって実施されている。

アイルランドの港に水揚げされる商業的な魚類及び貝類養殖場 (shellfish growing areas) の貝類中の水銀レベルは低い。過去数年間に亘って分析された魚類の可食部中の水銀濃度は、”0.02 ~ 0.27mg/kg 湿重量”であり、EUにおける人の消費耐要レベル”1.6 μ g/kg 体重”を十分満たした。しかしながら、これらの漁獲物は、通常、サメ、メカジキ、マカジキ及びマグロなどの深海性の魚種 (deep water species) を含んでいない。

発達中の胎児 (fetus)、母乳が与えられている乳幼児及び小児を保護するため、FSAI は以下の忠告をする。

- ・ 出産年齢の女性 (特に、妊娠を考えている女性)、妊娠中及び授乳中の女性は、サメ、メカジキ、マカジキを食べることを避けるべきで、1週間当り、マグロステーキ1枚 (約8オンス) または中型のマグロ缶詰 (8オンス) 2個までにマグロの消費を制限すべきである。

- ・小児の食事でもまた、サメ、メカジキ及びマカジキを含むべきではなく、マグロの摂取は上記同様に制限されるべきである。
- ・上記のグループ以外の消費者は、サメ、メカジキまたはマカジキの消費を一週間当たり1回を超えないよう限定すべきであるが、マグロの消費を制限する必要はない。
「食事及び子供の健全な発達に及ぼす魚の栄養学的な貢献度は重要であり、過小評価すべきではない。脂肪分の多い魚に含まれるオメガ3脂肪酸と心臓病の減少との相関関係関係が証明されたことは、国民が魚を消費することの強い動機付けとなっており、(誰に対しても健康的な選択範囲があり、そこでは広範囲の魚が利用可能であり) 国民が引き続き魚を消費することが望まれる。」と、Alan Reilly 結論付けた。

最新の更新：2004年3月18日