

## 魚介類の摂食と水銀に関する対応について

平成 22 年 5 月 18 日  
厚生労働省医薬食品局  
食品安全部基準審査課

### 1. 魚介類の摂食と水銀

- 魚介類（鯨類を含む。以下同じ。）は、良質なたんぱく質や健康に良いと考えられる EPA、DHA 等の高度不飽和脂肪酸をその他の食品に比べ一般に多く含み、また、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る。
- 魚介類はこのように利点が多い食材であるが、反面、自然界に存在する水銀を食物連鎖の過程で体内に蓄積するため、日本人の水銀摂取の 80% 以上が魚介類由来となっている。また、一部の魚介類については、特定の地域等にかかわらず、水銀濃度が他の魚介類と比較して高いものも見受けられる。
- 水銀に関する近年の研究報告では、低濃度の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おり、妊娠中の魚介類の摂食には一定の注意が必要である。

### 2. 対応の経緯

本件に関するこれまでの対応は以下のとおり。

- 平成 15 年 6 月、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会乳肉水産食品・毒性合同部会の意見を聴いて、「水銀を含有する魚介類等の摂食に関する注意事項」及び Q & A を公表した。
- 平成 16 年 7 月、食品安全委員会へ食品健康影響評価を依頼。
- 平成 17 年 11 月、食品安全委員会の食品健康影響評価を受け、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会乳肉水産食品部会の意見を聴いて、「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」及び Q & A を公表した。また、魚介類の摂取にあたり妊婦が注意すべき事項を取りまとめたパンフレットを作成し周知を図った（別添 1～3）。

### 3. 「太地町における水銀と住民の健康影響に関する調査」

環境省国立水俣病総合研究センターにおいて「太地町における水銀と住民の健康影響に関する調査」が行われ、その結果が本年5月9日に公表されたが、その結果は以下のとおりであった（資料2-2）。

- ① 太地町住民の毛髪水銀濃度は、国内の14地域の結果と比べると顕著に高く、それがクジラやイルカの摂取と関連することが示唆されている。
- ② 今回の調査結果の範囲内では、メチル水銀中毒の可能性を疑わせる例は認められていない。

### 4. 対応

- 環境省国立水俣病総合研究センターにおいて行われた「太地町における水銀と住民の健康影響に関する調査」を受け、クジラ・イルカの多食者に対する注意喚起を目的としたQ&Aの見直しを行う（資料2-3）。
- なお、平成17年11月の注意事項公表後に地方自治体において実施された魚介類の水銀含有量調査結果等を受け、注意事項等の見直しを行う（資料2-4～6）。

平成17年11月2日

## 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項

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EPA、DHA等の高度不飽和脂肪酸をその他の食品に比べ一般に多く含み、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、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、あるとしても将来の社会生活に支障があるような重篤なものではありません。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てください。

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等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。また、本注意事項は胎児の保護を第一に、食品安全委員会の評価を踏まえ、魚介類の調査結果等からの試算を基に作成しました。水銀濃度が高い魚介類を偏って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を活かすこととの両立を期待します。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしく  
お願いします。

妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂食量（筋肉）の目安

摂食量（筋肉）の目安	魚介類
1 回約80gとして妊婦は2ヶ月に1回まで (1週間当たり10g程度)	バンドウイルカ
1 回約80gとして妊婦は2週間に1回まで (1週間当たり40g程度)	コビレゴンドウ
1 回約80gとして妊婦は週に1回まで (1週間当たり80g程度)	キンメダイ 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 ツチクジラ マッコウクジラ
1 回約80gとして妊婦は週に2回まで (1週間当たり160g程度)	キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ ヨシキリザメ イシイルカ

(参考1) マグロの中でも、キハダ、ビンナガ、メジマグロ（クロマグロの幼魚）、ツナ缶は通常の摂食で差し支えありませんので、バランス良く摂食して下さい。

(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

目安の表に掲げた魚介類のうち複数の種類を食べる場合には、次のことに御留意ください。

例えば、表に「週に1回と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にするよう工夫しましょう。また、表に「週に1回と記載されている魚介類」及び「週に2回と記載されている魚介類」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（具体的な食べ方は、本注意事項に関するQ&Aの問9を御覧ください。）。

### <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。

正確な御理解のために、本注意事項に関するQ&Aについても御参照をお願いします。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

## 妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しについて

【Q & A】（平成17年11月2日）

（目次）

### 【語句説明】

### 【文章中の記載について】

### 【注意事項の見直し】

問1 なぜ、今回、妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項の見直しを行ったのですか。

### 【注意事項の対象者】

問2 今回の注意事項の対象となるのはどのような人ですか。それ以外の人は問題がないのですか。

問3 授乳中の母親も、魚介類の摂食に注意すべきですか。

問4 小児も、魚介類の摂食に注意すべきですか。

### 【注意事項の概要】

問5 妊婦への注意事項の内容とはどのようなものですか。

問6 エビ、サケ、タラなどは米国の注意事項では摂食量の目安が示されていますが、なぜ、我が国では注意事項の対象とならなかったのでしょうか。

問7 水銀による影響を考えると、妊婦は魚介類を食べない方がよいのですか。

問8 妊婦は注意事項に記載されてある種類以外の魚介類について、安心して食べることができるのでしょうか。

問9 もし、妊婦が注意事項にある魚介類を食べ過ぎてしまった場合はどうすればよいのですか。また、食べ過ぎないようにするためにはどのようにすればよいのですか。

問10 今回の妊婦への注意事項はどのようにして作成されたのですか。

問11 なぜ今回マグロが注意事項にある魚介類に入ったのですか。

問12 マグロについては、どのような注意をしたらよいのですか。

問13 クジラは一般的に水銀濃度が高いのですか。

問14 加工食品で妊婦が気をつけるものはありますか。

### 【水銀の健康影響等】

問15 魚介類中になぜ水銀が含まれているのですか。

問16 なぜ、一部の魚介類は水銀の含有量が高いのですか。

問17 現在議論されている水銀の健康影響とはどのようなものですか。

問18 現在の水銀の規制はどのようになっているのですか。

問19 日本人の水銀摂取量はどの程度ですか。

問20 日本人が現在摂取している程度の水銀量は健康に影響があるのですか。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしく願います。

問 2 1 妊娠に気づくのが遅れたのですがどうすればよいですか。また、妊婦は髪の水銀濃度を測定したほうが良いですか。

**【今後の予定など】**

問 2 2 今回、注意事項の発表に当たり、魚介類の摂食の減少や風評被害につながらないよう、どのような施策を講ずる予定ですか。

別添 参考：水産物の栄養面での特徴（平成 1 1 年度及び 1 4 年度漁業白書より抜粋）

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしく申し上げます。