

食べ方の注意

1 お魚1人前を単位として、含まれる水銀量を表しています

日本人が平均1食に食べるお魚の量は、刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gです。
右図では、1人前（約80g）を単位として、それぞれに含まれる水銀量を●印で表しています。

2 1週間を基準として、摂取される水銀量を計算しましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与える水銀量は、1週間に●1個までが目安です。

3 いろいろなお魚を組み合わせて食べる場合の例1

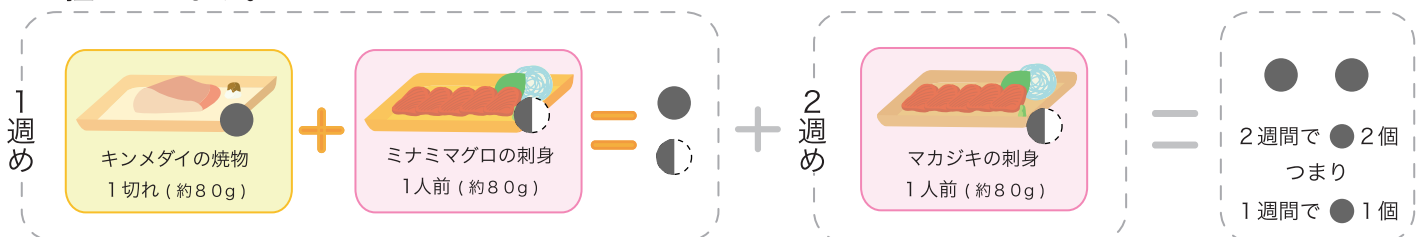
注意が必要なお魚を組み合わせて食べるときには、それぞれに含まれる水銀量から、1週間の水銀量を計算し、1週間●1個までになるようにしてください。右図の例1のように、ある週に、「キダイの焼物」1切れ（●）、「ミナミマグロの刺身」1人前（●）を食べるのならば、その他の食事のお魚は、注意が必要なお魚ではなく、ツナやサバなど特に注意が必要でないものを食べましょう。



* 「ツナ缶」の水銀含有量調査結果から、その量が低いことが確認されています。

4 ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合の例2

例えば、ある週に、「キンメダイの焼物」を1切れ（●）、「ミナミマグロの刺身」1人前（●）を食べたならば（合計 ● + ● = 1個半）、翌週には、「マカジキの刺身」1人前（●）など水銀量を半分（●）に控えましょう。



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

お魚の名前	刺身1人前、切身1切れに (それぞれ約80g) 含まれる水銀量(●)	1週間に食べるお魚の献立例	
		例 1	例 2
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 ● 半個		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) 
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 1個		なし	キンメダイの煮付 半人前 (約40g) 
コビレゴンドウ ● ● 2個		なし	なし
バンドウイルカ ● ● ● ● ● ● ● ● 8個		なし	なし
特には注意が必要でないもの		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  アジの開き  通常の量で差しつかえありません
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。		目安の範囲内 ● 合計 	目安の範囲内 ● 合計 