





魚介類に含まれる栄養成分

成分	多く含む魚介類	欠乏症、〈作用〉
ビタミンA	ウナギ、ウニ、魚の肝臓	夜盲症、眼乾燥症、毛包性角化症
ビタミンB ₁₂	カキ、シジミ、アサリ、カツオ、サンマ	悪性貧血 (大赤血球性貧血)
ビタミンD ₃	ペニザケ、クロカジキ、ニシン	くる病(小児)、骨軟化症
ビタミンE カルシウム	ウナギ、ニジマス、アユ 小魚、ドジョウ	〈抗酸化作用〉 成長障害、骨や歯の弱体化 (骨粗鬆症)
鉄 亜鉛	ドジョウ、イカナゴ、シジミ カキ、カニ、イワシ	貧血 味覚障害、発育不全・生殖機能低下(小児)、皮膚炎
セレン	イワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ	心筋障害(克山病)

魚介類に含まれる機能成分

成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達 痴呆予防 視力低下予防
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	血栓予防 抗炎症作用 高血圧予防
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化予防 心疾患予防 胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用 生体機能向上作用

リスク評価の今後の課題：リスクコミュニケーション

環境汚染物質による食品汚染

→避けられないものもある

必要なのは、

- ・正確なリスク評価と冷静なリスクコミュニケーション
- ・正しい食事の知識と実行（偏食や過食をしない）
- ・避け得る方法についての知識の普及

研究の課題：複数の汚染物質の複合影響

