

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。

