

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)

注  
意  
が  
必  
要

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

特に注意が必要でないもの

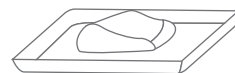
キハダ ビンナガ メジマグロ  
ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ  
サンマ タイ ブリ カツオ など

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

