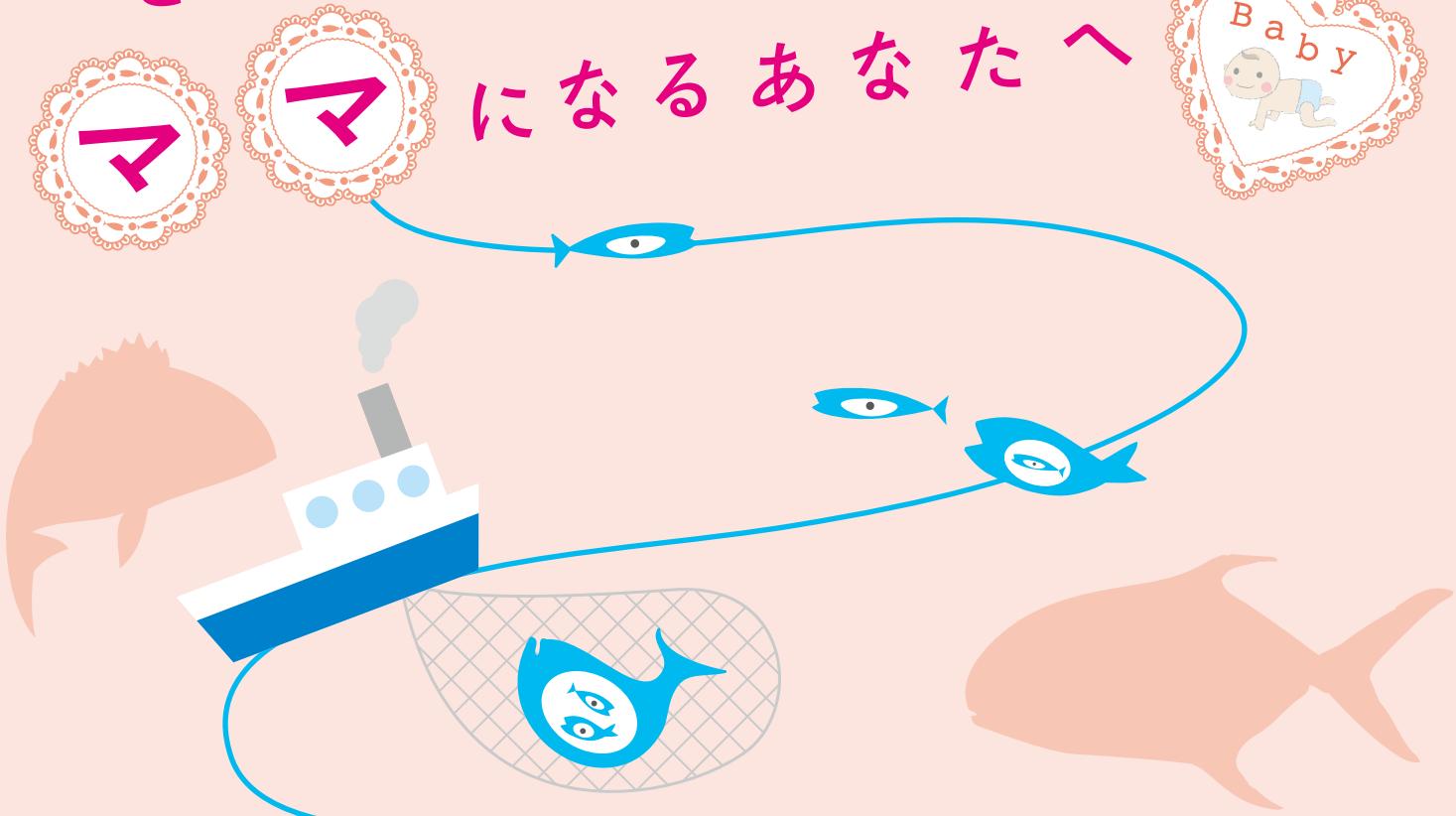


これから マ になるあなたへ



お魚について 知っておいてほしいこと

お魚はからだに良いもの
でも妊娠中はちょっと注意が必要

お魚はからだに良いものです

お魚(クジラ・イルカを含む)は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、またカルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活をいとむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

でも妊娠中はちょっと注意が必要です

ところが、お魚(クジラ・イルカを含む)には、食物連鎖(しょくもつれんさ)によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。お魚などを極端にたくさん食べるなど、かたよった食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることが、これまでの研究から指摘されています。

そのため、平成15年にお魚に含まれる水銀の摂取が検討され、注意事項が公表されました。その後平成17年、平成22年に注意事項の見直しが行われています。

*食物連鎖(しょくもつれんさ):ある生物が他の生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況

次のページからの注意の
内容を読み、妊娠期間中に
食べるお魚の種類と量との
バランスを考えながら
食べましょう。