



# 注意が必要なのは、 食べるお魚の種類と量です



## 食べ方の注意

1

お魚1人前(80g)に含まれる水銀量にまず注意しましょう

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、それに含まれる水銀量を●印で表しています。

2

次に、1週間を基準として、摂取する水銀量を考えましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与えない水銀量は、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

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週間の水銀量を合計し、1週間で●1個までになるようにしてください。右頁の例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。



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)



ツナサラダ

1週間で

合計 ● 1個

※調査結果から「ツナ缶」の水銀含有量は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

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。

1週め



キンメダイの焼物1切れ  
(約80g)



ミナミマグロの刺身1人前  
(約80g)

+  
2週め

マカジキの刺身1人前  
(約80g)

2週間で

● ● 2個 つまり

1週間で

● 1個

