

問 17 今後、注意事項は見直されるのか？

答 今後とも、魚介類等の水銀濃度及びその摂取状況等を把握するとともに、胎児への影響に関する研究等を行い、その結果を踏まえ、今回の摂食に係る注意事項の内容を見直すものとしています。

(別添:主な魚介類等の水銀濃度)

魚種	総水銀(ppm)				メチル水銀(ppm)			
	検体数	最小	最大	平均	検体数	最小	最大	平均
アカウオ	3	0.19	0.38	0.25	2	0.18	0.18	0.18
アカカマス	4	0.01	0.04	0.02				
アジ	54	ND	0.15	0.04				
アナゴ	16	ND	0.14	0.05				
アユ	39	ND	0.23	0.05	6	0.01	0.06	0.03
イシモチ	18	ND	0.40	0.14				
イトヨリダイ	18	0.02	0.36	0.14				
イワシ	24	ND	0.11	0.02				
インドマグロ	8	0.79	2.60	1.27	8	0.68	2.00	1.08
カサゴ	13	0.02	0.24	0.08				
カツオ	15	0.03	0.39	0.17				
カワハギ	14	ND	0.08	0.02				
カンパチ	40	0.04	0.30	0.12	10	0.12	0.26	0.16
キハダマグロ	27	0.03	0.54	0.21	26	0.01	0.46	0.16
キンメダイ	19	0.07	0.86	0.46	13	0.33	0.99	0.58
クロマグロ	19	0.39	6.10	1.15	19	0.29	4.20	0.81
サケ	12	ND	0.04	0.01				
サバ	32	ND	0.23	0.09				
サメ	331	0.05	4.54	0.98				
シシャモ	3	0.01	0.03	0.02				
シマアジ	32	0.01	0.32	0.11				
スズキ	143	ND	0.51	0.10	61	0.02	0.55	0.09
センネンダイ	10	0.07	1.46	0.60				
タイ	55	ND	0.27	0.08				
タラ	5	0.03	0.40	0.18				
ハマチ	40	0.01	0.28	0.10	2	0.26	0.26	0.26
ヒラメ	78	ND	0.26	0.05				
ビンナガ	6	0.12	0.34	0.25	5	0.12	0.25	0.20
マアジ	70	ND	0.20	0.05				
マカジキ	26	0.02	0.92	0.67	7	0.00	0.85	0.25
メカジキ	27	0.63	2.71	2.07	10	0.46	1.00	0.71
メバチマグロ	16	0.33	3.10	0.98	16	0.22	2.30	0.74
メバル	15	0.01	0.09	0.04				
ユメカサゴ	50	0.18	0.67	0.34	50	0.20	0.52	0.33
ワラサ	4	0.03	0.20	0.12	2	0.20	0.20	0.20
ツチクジラ(筋肉)	5	0.44	2.6	1.2	5	0.37	1.3	0.70
バンドウイルカ(筋肉)	5	1.0	37	21	5	0.61	9.7	6.6
イシイルカ(筋肉)	4	0.74	1.2	1.0	4	0.02	0.67	0.37
コビレゴンドウ(筋肉)	4	4.7	8.9	7.1	4	0.45	2.3	1.5
ミンククジラ(南極海、筋肉)	227	0.003	0.07	0.027				
ミンククジラ(北西太平洋、筋肉)	638	0.0	0.83	0.20	40	0.017	0.19	0.12
ニタリクジラ(筋肉)	93	0.004	0.1	0.05	43	0.001	0.04	0.03
マッコウクジラ(筋肉)	13	0.9	4.6	2.1	5	0.45	1.1	0.7
アカガイ	22	ND	0.04	0.01				
アサリ	76	ND	0.09	0.01				
トリガイ	8	ND	0.02	0.01				
ハマグリ	13	ND	0.14	0.03				
ホタテ	66	ND	0.11	0.01				
ホッキガイ	13	ND	0.06	0.02				

マガキ	43	ND	0.13	0.01				
アオリイカ	3	0.02	0.06	0.05				
アマエビ	6	ND	0.05	0.03				
イカ	12	ND	0.13	0.03				
エビ	57	ND	0.09	0.02				
スルメイカ	21	ND	0.17	0.06	2	0.04	0.04	0.04
タコ	15	ND	0.10	0.03				
タラバガニ	5	0.02	0.10	0.04				
ブラックタイガー	21	ND	0.12	0.02				
モンゴウイカ	12	ND	0.24	0.06				
ヤリイカ	10	ND	0.05	0.02				

注1：主な魚介類等について、わが国における検査結果、米国及び英国における検査結果をまとめたものです。ただし、わが国と米、英国のデータに大きな差があるもの、メチル水銀量が総水銀量を大きく上回っているもの及び検体数が少ないものについては除外しています。

注2：必ずしも同一検体について、総水銀とメチル水銀を測定したものではありません。

(参考:水産物の栄養面での特徴(平成11年度漁業白書より抜粋))

魚介類の脂質には、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果がある高度不飽和脂肪酸のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれることが知られるようになってきている。また、魚介類や海藻類が、カルシウムをはじめとする各種の微量栄養素の重要な摂取源になっていることがあらためて見直されている。

コラム:水産物に含まれる成分と機能

エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)

魚類、特にいわし、まぐろなど海産魚の脂質に多く含まれる脂肪酸の一種です。血栓を防ぐとともに血中のLDL(悪玉)コレステロール値を低下させ、脳梗塞、心筋梗塞などの血管障害を予防するほか、アレルギー反応を抑制する作用などがあります。さらに、DHAは、脳神経系に高濃度で分布し、情報の伝達をスムーズにするほか、脳の発育や視力の向上に関与しています。

タウリン

たこ、いか、貝、えび、かに類などに多く含まれているアミノ酸の一種です。生活習慣病予防物質として注目されており、動物実験により高血圧の下降、血液中のコレステロールの低下など多くの生理作用が確認されています。

アスタキサンチン

さけ、いくら、たい、えびなどの赤橙色の色素です。ビタミンEを上回る抗酸化作用を持つことが明らかにされており、活性酸素[※]の作用による諸疾患を抑制することなどが期待されています。

注:活性酸素:呼吸により体内に取り入れられた酸素がエネルギーを生み出す過程でつくられる他の分子と結合しやすい状態の酸素分子。殺菌、解毒等の作用を持つ一方、老化、発がん、腎障害、動脈硬化、白内障などの促進にかかわる。