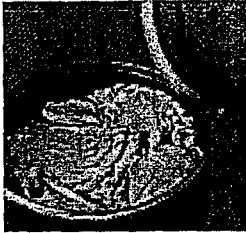




**FOOD
STANDARDS
AGENCY**

Print this Page



Tuna advice updated

Wednesday, 24 March 2004

Pregnant women, and women who are intending to become pregnant, can now eat up to four medium-size cans or two tuna steaks a week according to updated Food Standards Agency advice issued today.

The Agency is updating its advice in light of a new opinion from the independent expert Committee on Toxicity of Chemicals in Food, Consumer Products and the Environment (COT).

A medium can of tuna has a drained weight of about 140g per can. A tuna steak is assumed to weigh about 140g cooked or 170g raw.

The Committee revised its opinion following the release of updated guidelines from the World Health Organization on the levels of mercury in fish. This advice has led the Agency to now relax its guidance to pregnant women on eating tuna in particular, doubling the maximum amount previously recommended.

A survey carried out by the FSA in 2002 revealed relatively high levels of mercury in tuna, marlin, swordfish and shark. The FSA requested advice from the Committee on Toxicity and, in line with the Committee's opinion, issued guidance because the mercury in these fish can harm an unborn baby or a developing baby's nervous system.

Advice not to eat shark, swordfish or marlin remains unchanged for pregnant women, women intending to become pregnant and children under 16. However, a weekly portion of these fish would not be harmful for other adults and there are no reasons for children and other adults to restrict the amount of tuna they eat.

Mercury in fish

Find out more about our latest advice on mercury and fish

Updated COT statement on a survey of mercury in fish and shellfish

Read the COT advice in full

© Crown Copyright



Mercury in fish: your questions answered

Find out more about our latest advice about mercury in fish.

Q&A

What is the problem with mercury in fish?

Nearly all fish contain traces of mercury and in most fish this is not a problem. But certain fish contain relatively higher levels of mercury.

Q&A

Which fish are we talking about?

Pregnant women and women intending to become pregnant should avoid shark, marlin and swordfish. They may also need to limit the amount of tuna they eat.

Q&A

Who could be affected by the mercury and why?

This is mainly an issue for pregnant women and women who intend to become pregnant. This is because of the possible risks to the developing nervous system of the unborn child.

Q&A

Are other adults affected?

High levels of mercury can affect anyone, but while no one else over 16 years of age needs to avoid shark, marlin and swordfish, the Agency does advise that people should not eat more than one portion of any of these fish once a week.

Q&A

Can I still eat tuna?

Yes, everyone can eat tuna. But the mercury that it contains means that the Agency is advising that if you are pregnant or intending to become pregnant, you shouldn't eat more than four medium-sized cans or two fresh tuna steaks per week.

Q&A

What is the advice for children?

Children under 16 should avoid eating shark, marlin and swordfish.

Q&A**I'm pregnant and have been eating a lot of tuna, have I harmed my child?**

You are unlikely to have caused your unborn child any harm, as this is a limit with a safety margin built in. But to be on the safe side, you should now limit the amount of tuna you eat.

Q&A**I'm pregnant and still want to eat fish, what should I do?**

You should not eat shark, marlin or swordfish and you may need to limit how much tuna you eat. Everyday favourites such as cod, haddock and plaice are not affected at all by this advice. And there are other oily fish with known health benefits that you can eat as an alternative to fresh tuna, such as mackerel, herring, pilchard, sardine, trout or salmon.

Q&A**Is fish still an important part of a healthy diet?**

Yes. And most of us don't eat enough of it. The Agency recommends that people eat at least two portions of fish a week, one of which should be oily. Oily fish provide known health benefits – for example, it contains nutrients that protect against heart disease. Although fresh tuna is an oily fish, during the canning process these fats are reduced, so canned tuna does not count as oily fish.

Q&A**Why is this advice being updated?**

The Agency has updated its advice in the light of a new opinion from the independent Committee on Toxicity of Chemicals in Food, Consumer Products and the Environment. The COT revised its opinion following updated guidelines on mercury from the World Health Organization.

© Crown Copyright

英国食品基準庁 (Food Standards Agency) (仮訳)

2004年3月24日 (水)

食品基準庁は、本日付で、妊婦や妊娠を予定している女性は、1週間に中サイズの缶詰は4缶、ツナステーキは2枚を超えて摂食すべきでない旨の勧告を発表した。

基準庁は、「食品、消費者製品、環境中の化学物質の毒性に関する委員会 (Committee on Toxicity of Chemicals in Food, Consumer Products and the Environment: COT) (独立専門家委員会)」らの最新の意見に照らし、以前の勧告を更新した。

基準庁 (FSA) は、WHO から提示された魚の水銀濃度に関する最新指針に伴い、従前の勧告を改正した。この勧告において、FSAは特に妊婦のマグロの摂食に関する手引きについて、以前に勧告した最大量を2倍にまで緩和した。

FSAは、2002年の研究で、マグロ、メカジキ、マカジキ、サメ中の水銀は比較的高濃度であることを明らかにした。FSAは、これらの魚中に存在する水銀は、胎児または発達中の乳児の神経系に有害であるため、COTに意見を求め、更にその意見に基づき手引きを発表した。

「妊婦、妊娠を予定している女性及び16歳以下の子供は、サメ、メカジキ、マカジキを食べてはならない」とする勧告は変更ないが、その他の成人については、1週間当たりこの分量を食しても有害である恐れはなく、また、子供やその他の成人がマグロの摂食量を制限すべき理由はどこにもない。

魚の水銀に関するQ&A

Q. 魚中の水銀に関しては何が問題なのか？

A. 殆ど全ての魚が水銀を含有しているが多くの魚について問題はない。しかし、特定の魚種は比較的高濃度の水銀を含有している。

Q. どの魚が問題なのか？

A. 妊婦や妊娠を予定している女性は、サメ、メカジキ、マカジキは避けるべきである。また、マグロについても摂食制限が必要である。

Q. 誰が水銀の影響を受ける可能性があり、またそれは何故か？

A. 主として、妊婦及び妊娠を予定している女性の問題である。それは、胎児の発達途中の神経系に対して有害である可能性があるため。

Q. その他の成人も影響を受けるか？

A. 高濃度の水銀は誰にでも影響を引き起こす。16歳以上の者はサメ、メカジキ、マカジキを避ける必要はないが、基準庁として1週間に1回以上摂食しないよう助言する。

Q. マグロは食べても大丈夫か？

A. 誰でも食べても良いが、その水銀含有量から、基準庁は、妊婦や妊娠を予定している女性は、1週間に中サイズの缶詰は4缶、ツナステーキは2枚を超えて摂食しないよう助言する。

Q. 子供に対する注意の内容は？

A. 16歳以下の子供はサメ、メカジキ、マカジキの摂食を避けるべき。

Q. 現在妊娠中で、今までにたくさんのマグロを摂食したが、子供に影響を及ぼしたか？

A. これは十分な安全性を考慮した制限であり、胎児に影響を与えたとは考えられない。しかし、安全を考慮してマグロの消費量は制限すべき。

Q. 妊娠中だが魚を食べたい。どうしたらいいのか？

A. サメ、メカジキ、マカジキを摂食すべきではない。マグロについても、多量に摂食しない様に制限すべき。タラ、コダラ (haddock)、アカカレイ (plaice) 等、日々好んで摂食している魚種はこの勧告とは関係ない。サバ、ニシン、ピルチャード、イワシ、マス、サケなどマグロの代わりに摂食でき、かつ既知の健康効果を有する多量の魚油を含む魚がある。

Q. 魚はなお、健康的な食事を構成する重要な食品か？

A. そのとおりである。多くの人は十分な量の魚を食べおらず、基準庁は1週間に少なくとも2回魚を摂食し、その内1回は多量の魚油を含む魚を摂食するよう助言する。多量の魚油を含む魚には、例えば心臓病を防止する栄養素を含むといった既知の健康効果がある。新鮮なマグロは多量の魚油を含む魚として認知されているが、缶詰加工中に魚油が減少するため、マグロ缶詰は多量の魚油を含むものと見なされない。

Q. なぜ勧告を更新したのか？

A. 基準庁は、食品、消費者製品、環境中の化学物質の毒性に関する委員会 (COT) の意見を踏まえ勧告を更新した。COTは、WHOの水銀に関するガイドラインの更新を踏まえ意見を更新した。