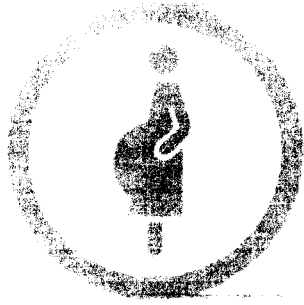


本パンフレット案は検討途中のものであり、今後変更することから、お取り扱いには十分御注意願います。



これからママになるあなたへ

お魚について知っておいてほしいこと

厚生労働省

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栄養素の摂取源で、健康的な食生活を営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。

ところが、極端に多く食べるなどの偏った食べ方によって、お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性が心配されています（裏面のQ4を参照）。そのため平成15年6月に「魚介類に含まれる水銀の摂取に関する注意事項」が公表され、平成17年11月に見直しが行われました。

一週間に食べるお魚の量の目安

注意が必要なお魚については、表中の量を目安にして食べるように心がけてください。

食べる量に注意が必要なお魚は、●（黒丸印）1個が目安です。

お魚の名前	約80g（刺身1人前、 切身1切れ）に含まれる水銀量	1週間の例	1週間の例
キダイ クロムツ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ ヨシキリザメ（筋肉） イシイルカ		キダイの焼物 1切れ 80g	マカジキ刺身 1人前 80g
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ 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		なし	キンメダイの煮付 半人前 40g
コビレゴンドウ		なし	なし
バンドウイルカ ●●●●●●●●●●		なし	なし
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 タイ アジ イワシ サケ など		ツナサラダ 20g	ツナサラダ 20g アジの開き 80g
		通常の量で差しつかえありません	通常の量で差しつかえありません
		目安の範囲内	目安の範囲内
		合	合
		計	計

* 注意が必要なお魚を組み合わせる場合、1週間の目安の範囲（●）をこえないようにしましょう。

* また、ある週に注意が必要なお魚の食べられる目安をこえて食べた場合は次の週に量を減らしましょう。

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。



疑問にお答えします

Q₁ お魚などのなかに含まれている水銀はどのような水銀なのか。そして、なぜお魚などに水銀が含まれているのですか。

A₁ 水銀は「無機水銀」とメチル水銀などの「有機水銀」の2つに大きく分類されます。「無機水銀」は、体温計や血圧計に用いられていたもので天然に存在します。そして一般にヒトの消化管からは吸収されにくいといわれています。「有機水銀」は、メチル水銀などで、川や海の無機水銀が環境中の微生物により変化し、食物連鎖（ある生物が他のある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）を通じてお魚などに取り込まれます。

Q₂ 私たちが普段からだに取り込んでいる水銀の量は健康に影響があるようなものなのでしょうか。

A₂ 現在、私たちが普段からだに取り込んでいる水銀の量は、それをすべてメチル水銀としても、健康に影響しない水銀の最大量の59%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出されるもので、食べたときから2ヶ月間で取り込んだ量の半分がからだの外に出ていきます。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだのなかに溜まっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。

Q₃ なぜ、注意しなければいけないお魚と注意しなくてよいお魚があるのでしょうか。

A₃ A1にあるように、メチル水銀は食物連鎖（しょくもつれんさ）によってお魚に取り込まれています。プランクトンは小さいお魚に食べられ、小さいお魚は中くらいのお魚に食べられ、中くらいのお魚は大きいお魚に食べられていくことが食物連鎖（しょくもつれんさ）です。大きいお魚は、それぞれが食べたものすべてを取り込むこととなります。それぞれに水銀が含まれていますから、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を含むこととなります。注意しなければならないお魚は、このような大きなお魚（クジラ・イルカを含む）になっています。

Q₄ お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのでしょうか。

A₄ 今回示されたお魚を食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りませんが、生まれてから、赤ちゃんが音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。

Q₅ 妊娠に気づくのが遅れて、注意をしていなかったのですが、大丈夫ですか。

A₅ 赤ちゃんは胎盤（たいばん）を通して水銀を取り込みますが、この胎盤（たいばん）は一般的に妊娠4ヶ月にできます。胎盤（たいばん）ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています（取り込んでから2ヶ月で半減します→A2）。A3にあるように、からだに取り込んだ水銀がすべてメチル水銀としても、平均的な食生活をしているひとは、健康に影響しない最大の水銀量の59%の取り込みにとどまっています。そのため、妊娠に気づいた時から注意をすることで対応できると考えています。