

問15 なぜ、一部の魚介類は水銀の含有量が高いのですか。

答

川や海の水銀は、環境中の微生物によりメチル水銀に変化し、食物連鎖を通じて魚介類に取り込まれます。このため、多くの魚介類にメチル水銀が含まれています。食物連鎖の上位にある、サメやカジキなどの大型魚や、一部のハクジラのほか、キンメダイのような深海魚等は、比較的多くのメチル水銀を含んでいます。

問16 水銀の健康影響とはどのようなものですか。

答

魚介類から摂取される程度の水銀レベルで影響が懸念されるのは胎児であって、その影響は例えば音を聴いた場合の反応が1/1,000秒以下のレベルで遅れるようになるようなものです。なお、体内に取り込まれた水銀は代謝、排泄されます。その体内に取り込まれた量が半分にまで減少する期間は約2ヶ月です。

問17 現在の水銀の規制はどのようになっているのですか。

答

昭和48年に、魚介類の水銀の暫定的規制値を総水銀 0.4ppm及びメチル水銀 0.3ppmと設定しています。ただし、マグロ類、内水面水域の河川産の魚介類（湖沼産を除く）及び深海性魚介類を除きます。

問18 日本人の水銀摂取量はどの程度ですか。

答

毎年、厚生労働省では水銀の一日摂取量調査（マーケットバスケット方式）（（語句説明参照））を実施しています。これは、平均的な食生活によって、国民がどのくらい水銀を摂取しているかを調査したもので、過去10年間の調査結果は以下のとおりです。この結果から、過去10年大きな変化はないものと考えられます。このうち、1999年（平成11年）～2008年（平成20年）の調査結果を見てみると、魚介類から88.1%（7.18μg/日）、それ以外の食品から11.9%（0.99μg/日）の水銀が摂取されています。

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
総水銀	9.7	6.8	7.0	8.8	8.1	8.5	9.5	7.5	7.3	8.5

（μg(ト・日)、厚生労働科学研究報告書による）

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

問19 日本人が現在摂取している程度の水銀は健康に影響があるのですか。

答

摂取している水銀を全てメチル水銀と仮定した場合、平成11年～平成20年の1日摂取量調査における水銀の摂取量は食品安全委員会が設定した妊婦を対象としたメチル水銀の耐容量の57%となります。

この食品安全委員会によるメチル水銀の耐容量は、懸念される胎児に与える影響を十分保護できる量であることから、平均的な食生活をしている限り、健康への影響について懸念されるようなレベルではないものと考えています。

食品安全委員会の妊婦の耐容量 2.0μg/kg(体重)・週

→100μg/(ト(体重50kg)・週)

1日当たりに換算すると 100μg÷7日=14.3μg/(ト・日)

平均的な1日水銀摂取量 8.2μg/(ト・日)÷14.3μg×100=57%

問20 クジラ、イルカの水揚げ地の住民を対象とした調査で、毛髪の水銀濃度が高かったことが報告されたと聞きましたが、どのような内容ですか。これらの地域では、クジラ、イルカを比較的多食する習慣がありますが、健康影響はないのでしょうか。

答

1. 国立水俣病総合研究センターが、クジラ、イルカの水揚げ地のひとつである和歌山県東牟婁郡太地町の要請を受けて実施した調査の結果が平成22年5月に公表されています。

この調査によれば、太地町住民の毛髪水銀濃度は、同センターが我が国における一般的な毛髪水銀濃度を把握するために実施した国内14地域の調査と比べると顕著に高く、それがクジラやイルカの摂取と関連することが示唆されましたが、メチル水銀中毒の可能性を疑わせる者は認められなかったとされています。

2. しかしながら、同調査では毛髪の水銀濃度の非常に高い方が認められていることから、今後も健康影響調査を継続することを検討するとされており、厚生労働省でも今後の調査結果に注目するなど、魚介類からの水銀の摂取とその健康影響に関する知見の収集に今後とも努めていくこととしています。

詳細は、国立水俣病総合研究センターのホームページをご覧ください。

URL : http://www.nimd.go.jp/kenkyu/report/20100427_taiji_report.html

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

問21. 一部のクジラ、イルカなど水銀の含有量の多い魚介類を比較的多食する習慣のある地域があるようですが、妊婦以外は魚介類の摂取量に注意しなくていいのでしょうか。

答

1. 厚生労働省が実施している食品中の汚染物質の一日摂取量調査によれば、平均的な日本人の水銀摂取量は健康への影響が懸念されるようなレベルではありませんが、一部のクジラ、イルカなど特に水銀含有量の多い魚介類については、偏って摂取しないなど、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。(問9も御覧ください。)

なお、国立水俣病総合研究センターの報告によれば、全国14地域での調査による「よく食べる」魚介類は下表のとおりとされています。

2. クジラ、イルカを含め魚介類は良質なタンパク質及びカルシウム、鉄などの栄養素を豊富に含んでいます。また、DHA、EPA、タウリンなどの機能成分が含まれています。DHA等の高度不飽和脂肪酸がその他の食品に比べ一般に多く含まれ、また、カルシウム等の微量栄養素の摂取源である等重要な食材です。特に水銀含有量の高い魚介類を偏って多量に食べることを避けて水銀摂取量を減らしつつ、魚食のメリットを活かしていくことが望まれます。

表 国内14地域で消費される魚介類の順位
(「太地町における水銀と住民の健康影響に関する調査
(平成21年度報告書)」より抜粋)

順位	魚種	%	順位	魚種	%
1	サケ	62.0	13	カツオ	20.4
2	サンマ	52.3	14	ブリ	19.3
3	サバ	50.7	15	ウナギ	17.4
4	マグロ	47.9	16	カニ	15.4
5	イカ	47.0	17	タイ	13.9
6	燻製品	44.6	18	ヒラメ	7.5
7	アジ	42.8	19	ホッケ	5.3
8	エビ	40.4	20	タチウオ	4.2
9	タコ	30.6	21	アユ	2.5
10	イワシ	29.0	22	コイ	0.9
11	カレイ	27.9	23	クジラ	0.7
12	貝類	24.8			

数値は、アンケート調査により「よく食べる」との回答した比率

【周知の方法など】

問22 本注意事項及びQ&Aの周知及び正確な理解について、どのような施策を講じていますか。

答

- 1 本注意事項、Q&A及び妊婦を対象としたパンフレットを作成し、厚生労働省のホームページに掲載し、周知を図っているところです。
- 2 また、妊婦に注意事項を知っていただくために、母子健康手帳に掲載することを地方自治体に推奨しております。
- 3 厚生労働省としては、本注意事項が妊婦はもちろん、全ての方々に正確に理解されるよう今後とも努めてまいります。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

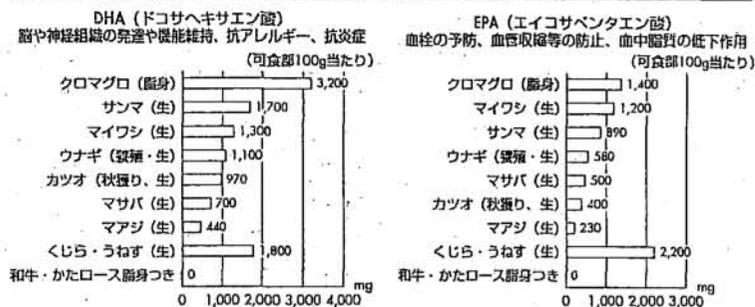
【別 添】

参考：魚介類の栄養特性（平成20年度水産白書より抜粋）

（魚が持つ優れた栄養特性）

魚介類には、DHAやEPAといった機能性成分のほか、タウリンやカルシウム、鉄分といった成分も豊富に含まれています。第1節でみたように、魚の脂に含まれる栄養素は、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすという研究成果も発表されています。また、18年には厚生労働省から魚を食べる人ほど心筋梗塞になりにくいといった研究成果が発表されました。水産物に含まれる栄養素は子どもだけでなく、大人にとっても有益なものであり、食事の中でバランスよく摂取することが重要です。

図 1-5 魚介類の栄養特性



機能性成分	主な機能	多く含まれる主な魚介類
タウリン	血圧の調節、コレステロールの排出、肝機能改善、視力の維持	イカ、カキ、タコ、アワビ、ホタテガイ、クルマエビ、サケ
カルシウム	骨形成、血圧や神経系の調整機能	小魚
鉄 分	赤血球（ヘモグロビン）の主成分、全身組織の機能維持	ノリ、ヒジキ、ハマグリ

資料：五訂増補日本食品標準成分表

URL: http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h20/pdf/h_1_2_2.pdf

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

別添3

平成17年11月2日
(平成22年6月1日改訂)

妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項

薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会
乳肉水産食品部会

<魚介類の有益性>

魚介類(鯨類を含む。以下同じ。)は、良質なたんぱく質や、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果があるといわれているEPA、DHA等の高度不飽和脂肪酸をその他の食品に比べ一般に多く含み、また、カルシウムを始めとする各種の微量栄養素の摂取源である等、健康的な食生活にとって不可欠で優れた栄養特性を有しています。

なお、魚介類を全く食べない集団では、高度不飽和脂肪酸が欠乏し、小児の知能低下や心臓病のリスクが上昇することが報告されています。

<魚介類の水銀>

魚介類は自然界の食物連鎖を通じて、特定の地域等にかかわらず、微量の水銀を含有していますが、その含有量は一般に低いので健康に害を及ぼすものではありません。しかしながら、一部の魚介類については、食物連鎖を通じて、他の魚介類と比較して水銀濃度が高いものも見受けられます。

<妊婦の方々へ>

近年、魚介類を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する報告がなされています。この胎児への影響は、例えば音を聞いた場合の反応が1/1,000秒以下のレベルで遅れるようになるようなもので、あるとしても将来の社会生活に支障があるような重篤なものではありません。妊娠している方又は妊娠している可能性のある方(以下「妊婦」という。)は、次の事項に注意しつつ、魚介類を摂食するよう心がけてください。

わが国における食品を通じた平均の水銀摂取量は、食品安全委員会が公表した妊婦を対象とした耐容量の6割程度であって、一般に胎児への影響が懸念されるような状況ではありません。

魚介類は健やかな妊娠と出産に重要である栄養等のバランスのよい食事に欠かせないものです。本注意事項は、妊婦の方々に水銀濃度が高い魚介類を食べないように要請するものではありません。また、本注意事項は胎児の保護を第一に、食品安全委員会の評価を踏まえ、魚介類の調査結果等からの試算を基に作成しました。水銀濃度が高い魚介類を偏って多量に食べることは避けて、水銀摂取量を減らすことで魚食のメリットを活かすこととの両立を期待します。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂食量(筋肉)の目安

摂食量(筋肉)の目安	魚介類
1回約80gとして妊婦は2ヶ月に1回まで (1週間当たり10g程度)	バンドウイルカ
1回約80gとして妊婦は2週間に1回まで (1週間当たり40g程度)	コビレゴンドウ
1回約80gとして妊婦は週に1回まで (1週間当たり80g程度)	キンメダイ 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 ツチクジラ マッコウクジラ
1回約80gとして妊婦は週に2回まで (1週間当たり160g程度)	キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ ヨシキリザメ イシイルカ クロムツ

(参考1) マグロの中でも、キハダ、ビンナガ、メジマグロ(クロマグロの幼魚)、ツナ缶は通常の摂食で差し支えありませんので、バランス良く摂食して下さい。

(参考2) 魚介類の消費形態ごとの一般的な重量は次のとおりです。

寿司、刺身	一貫又は一切れ当たり	15g程度
刺身	一人前当たり	80g程度
切り身	一切れ当たり	80g程度

目安の表に掲げた魚介類のうち複数の種類を食べる場合には、次のことに御留意ください。

例えば、表に「週に1回と記載されている魚介類」のうち、2種類または3種類を同じ週に食べる際には食べる量をそれぞれ2分の1または3分の1にするよう工夫しましょう。また、表に「週に1回と記載されている魚介類」及び「週に2回と記載されている魚介類」を同じ週に食べる際には、食べる量をそれぞれ2分の1にするといった工夫をしましょう。また、ある週に食べ過ぎた場合は次の週に量を減らしましょう(具体的な食べ方は、本注意事項に関するQ&Aの間12を御覧ください)。

<子供や一般の方々へ>

今回の注意事項は胎児の健康を保護するためのものです。子供や一般の方々については、通常食べる魚介類によって、水銀による健康への悪影響が懸念されるような状況ではありません。健康的な食生活の維持にとって有益である魚介類をバランス良く摂取してください。

<正確な理解のお願い>

魚介類は一般に人の健康に有益であり、本日の妊婦への注意事項が魚介類の摂食の減少やいわゆる風評被害につながらないように正確に理解されることを期待します。

なお、今後とも科学技術の進歩にあわせて、本注意事項を見直すこととしています。

正確な御理解のために、本注意事項に関するQ&Aについても御参照をお願いします。

本注意事項については、いわゆる風評被害が生じることのないよう正確な御理解をよろしくお願いします。

1. 輸入食品監視指導計画とは

輸入食品等について国が行う監視指導の実施に関する計画（食品衛生法（以下「法」という。）第 23 条）をいう。

【目的】国が、輸入時の検査や輸入者の監視指導等を重点的、効果的かつ効率的に実施することを推進し、輸入食品等の一層の安全性確保を図る。

2. 輸入食品等の監視指導の基本的な考え方

食品安全基本法第 4 条（食品の安全性確保は、国の内外における食品供給行程の各段階において適切な措置を講じることにより行わなければならない）の観点から、輸出国、輸入時及び国内流通時の 3 段階での衛生確保対策を図るべく計画を策定し、監視指導を実施する。

3. 重点的に監視指導を実施すべき項目の実施結果

- 輸入届出時の審査による法違反の有無の確認
- モニタリング検査^{※1}（平成 22 年度計画：約 8 万 5 千件）
- 検査命令^{※2}（平成 22 年 4 月 1 日現在：全輸出国の 16 品目及び 33 カ国・1 地域の 125 品目）
- 海外情報等に基づく緊急対応

4. 輸出国における衛生対策の推進

- 輸出国政府に対して衛生管理対策の確立の要請
- 現地調査や二国間協議を通じた、農薬等の管理・監視体制の強化

5. 輸入者への自主的な衛生管理の実施に関する指導

- 輸入前指導（いわゆる輸入相談）
- 輸入前、初回輸入時及び定期的な自主検査の指導^{※3}
- 記録の保存に係る指導
- 輸入者等への食品衛生に関する知識の普及啓発

※1：食品の種類毎に輸入量、違反率等を勘案した統計学的な考え方に基づく計画的な検査

※2：違反の露然性が高いものについて、輸入の都度の検査を厚生労働大臣が命令し、検査に合格しなければ輸入・流通が認められない検査

※3：原材料管理の検証に資する加工食品の残留農薬等に係る試験法の検討・開発を実施

【計画本文】（新たに盛り込んだ事項を下線部で示す。）

序 文

平成 21 年度計画に基づく施策の実施状況の概要及び平成 22 年度計画において取り組む施策を記述。

- 平成 21 年 10 月に実施された日中首脳会談において、「日中食品安全推進イニシアティブ」を提案し、中国側から賛意が得られ、担当省庁間で具体的な協議を実施した。
また、11 月に開催された日中韓保健大臣会合において、三國間の食品安全分野における交流及び協力を強化するための協議の仕組みの設立を内容とした覚書に署名した。
- ポジティブリスト制度の着実な施行のため、
輸入時の検査項目の更なる拡充を図る。
輸出国に対し、生産及び製造加工段階における衛生対策の推進を要請し、必要に応じて、輸出国における残留農薬管理の確認のため、現地調査を行う。
残留農薬等について検査命令の対象となっている食品について、輸出国における残留農薬等管理の検証を目的として、モニタリング検査を強化する。
- 器具、容器包装及びおもちゃについて、おもちゃの規制対象範囲の拡大その他規格基準の改正等を踏まえ、新たに設定された規格基準を中心に、輸入者に対して定期的な自主検査の実施を指導するとともに、モニタリング検査を拡充する。
- BSE 問題について、現地調査結果等を踏まえ、輸出国政府が管理する対日輸出プログラムの遵守状況を引き続き検証する。
- 引き続き輸入者による輸出国段階における自主的な衛生管理の推進を図るとともに、輸出国における衛生対策に関する情報収集を推進し、問題発生 of 未然防止に努める。

1. 目的

「重点的、効果的かつ効率的な監視指導の実施を推進し、もって、輸入食品等の一層の安全性確保を図ることを目的とする。」

2. 適用期間

「平成 22 年 4 月 1 日から平成 23 年 3 月 31 日」

3. 輸入食品等監視指導の実施についての基本的考え方