

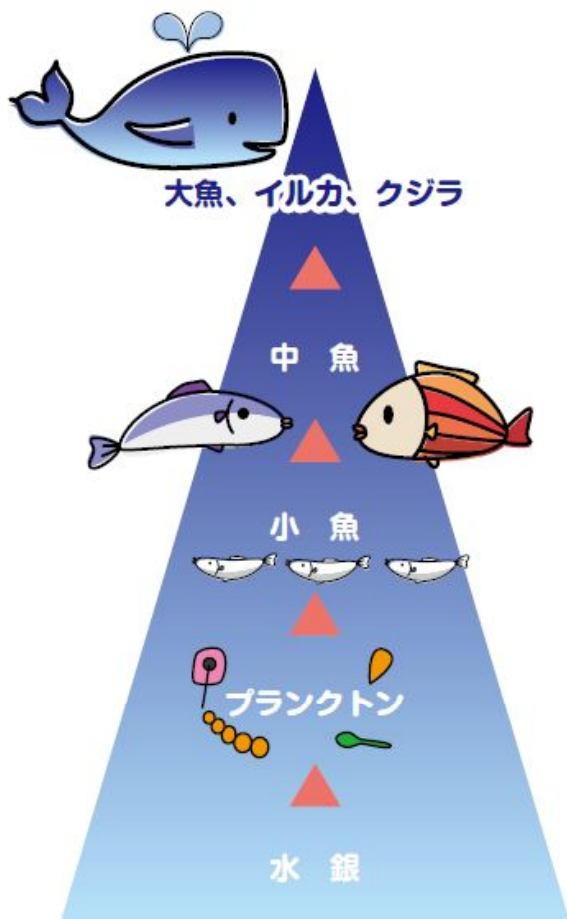
お魚と水銀の話

妊娠中はお魚の食べ方に注意しましょう！

魚介類は、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EPA、DHA*や、良質なたんぱく質を多く含みます。また、カルシウムなどの摂取源として、健康的な食生活を営む上でなくてはならない食材です。

その反面、一部の魚介類は体の中に水銀を多く取り込んでいる場合があり、妊娠中の方は食べる魚介類の種類と量に注意する必要があります。

※EPA: エイコサペンタエン酸 DHA: ドコサヘキサエン酸



魚介類が水銀を取り込む理由

川や海など自然界には微量の水銀が存在し、その水銀は食物連鎖を通じて魚介類に取り込まれます。魚介類をたくさん食べる大きな魚やクジラ等は、自然に多くの水銀を取り込むこととなります。



もちろん人間も魚介類を食べることによって、水銀を取り込むこととなります。しかし、体内に取り込まれた水銀は徐々に代謝、排泄され、2ヶ月で取り込んだ量の半分となります。

そのため、平均的な食生活を送っている限り、水銀が過剰に体の中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配することはありません。

どんな人が注意すればいいの？

水銀の悪影響を受けやすいと考えられるのは胎児です。胎児はお母さんの体の中の水銀を胎盤を通じて取り込みますが、取り込んだ水銀を体の外に出すことができないからです。

つまり、**魚介類の食べ方に注意しなければいけないのは、妊娠している方または妊娠している可能性のある方**です。

妊婦以外の成人、乳児や小児については、通常食べる量の魚介類によって、健康に害が及ぶことはありません。



妊娠中に魚を食べる時は

魚介類の種類によって含まれる水銀の量は異なります。

下の表は、厚生労働省の調査で含まれる水銀の量が比較的多いとされている魚介類です。

妊娠中に食べる場合は、下の表の目安を参考にしてください。

妊婦が注意すべき魚介類の種類と、その摂取量の目安

魚介類	妊婦さんが食べる量(筋肉)の目安
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 食べるときは、週に1回まで(1週間当たり80g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	1回約80g 食べるときは、週に2回まで(1週間当たり160g程度)

※この他、バンドウイルカ、コビレゴンドウも食べる量に注意する必要があります。

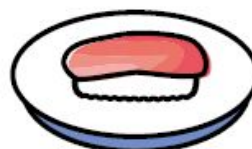
魚介類の摂取量の目安



刺身一人前…80g程度



切り身一切れ…80g程度



寿司一貫 刺身一切れ…15g程度

Q

この表に載っていない魚介類の食べ方は？



A

通常の食べ方で差し支えありません。
例えば、マグロの中でも、キハダ、ピンナガ、メジマグロ、ツナ缶は大丈夫です



お魚と水銀の話 まとめ

魚介類はからだに良いものです。

でも妊娠中は食べ方に注意が必要です。

大事なのは、水銀を多く含む魚介類を偏^{かたよ}って多量に食べないことです。

健康的な食生活のためにお魚をバランスよく食べましょう。



魚介類の食べ方について、もっと詳しく知りたい方は、

厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/>

厚生労働省 水銀

検索

