



かしこく選んで 魚を食べよう

水銀から体を守るために

妊娠中および授乳中の女性
と幼児向けのガイド



多くの人が健康に良い食事の一環として魚介類を摂取しています

魚は高タンパク低カロリーで栄養が豊富です。しかし、魚には水銀も含まれている場合があります。ほとんどの人は、水銀のことを気にせずに魚を食べて問題ありませんが、妊娠中および授乳中の女性と幼児の場合は、かしこく魚を選ぶことをお勧めします。

水銀は乳幼児に害を与える可能性があります

妊娠中に、水銀が母体から胎児の体内に入る可能性があります。少量ではありますが、母乳にも水銀が含まれる場合があります。水銀は、脳の発育を阻害し、子供の学習障害を引き起こすこともあります。

妊娠中に魚を摂取していた母親から産まれた赤ちゃんの多くは、健康に生まれ、問題なく成長します。しかし、子供がさらされる水銀の量が少ないに越したことはありません。

赤ちゃんを守るために、妊娠中の女性、妊娠を計画している女性、および授乳中の母親は、水銀量の少ない魚を食べ、食べる量を制限してください。

子供たちを守るために、ご両親の方は、水銀量の少ない魚を選び、6才未満の子供に食べさせる量を制限してください。

水銀含有量が多すぎる魚もいます

ほとんどの魚にはある程度水銀が含まれていますが、ある種の魚には多くの水銀が含まれています。大型の魚や他の魚をエサにする魚により多くの水銀が含まれるという傾向があります。

魚を食べるときに摂取される水銀の量は次のような条件によって異なります。

- 食べる魚の**種類**
- 魚を食べる**頻度**
- 食事ごとに食べる魚の**量**

一食分の分量を把握してください

一般的な成人一食分の魚の分量は、4～6オンス（113～170グラム）です。子供の一食分はこれより少なくなります。食事の分量が多い方は、右表の数より少ない頻度にしましょう。

- 一食分の分量を見積もるには、食品商標を読むか、重さを尋ねましょう。
- 4オンス（113グラム）の魚肉ステーキまたは切り身の量と大きさは、トランプ1箱と同じくらいです。
- レストランで出される分量は、多くの場合、推奨されている一食分の分量よりかなり多くなります。
- にぎり寿司2貫、刺身、巻き寿司1本には、約2オンス（約57グラム）の魚が使われています。有害な細菌を避けるため、妊婦は生魚を食べないほうがよいでしょう。



妊娠中および授乳中の女性と幼児 に推奨される魚介類の週間摂取量

成人の一食分の分量6オンス（170グラム）を基準とします。
子供の一食分はこれより少なくなります。

水銀量：最低

週に5食まで

- ・アンチョビ（カタクチイワシ科）
- ・二枚貝（アサリ、ハマグリなど）
- ・ザリガニ、伊勢海老
- ・メルルーサ（タラ類）
- ・ニシン
- ・オイスター
- ・ポラック（スケトウダラ）
- ・シャケ*
- ・イワシ
- ・エビ
- ・テラピア（カワスズメ科）
- ・ホワイティング（キス科）

* 養殖されている鮭は、その他の汚染物質を含んでいる場合があります

水銀量：低

週に2食まで

- ・バターフィッシュ（ギンポ）
- ・ナマズ
- ・タラ
- ・カニ
- ・クローカー（大西洋産、ニベ科）
- ・ヒラメ、カレイ
- ・コダラ
- ・カリフォルニアアトウゴロウ
- ・サバ（北大西洋産）
- ・ボラ
- ・ポラ
- ・ムール貝
- ・メヌケまたはホワイトパーチ
- ・ホタテ貝
- ・シャッド（アメリカ産、ニシン科）
- ・シタピラメ
- ・イカ
- ・マス（淡水）
- ・マグロ（缶詰ライト）
- ・コクチマス

水銀量：高

週に一食まで

- ・マス（ブラックバス、スズキ、シマスズキ）
- ・アミキリ（ムツ科）
- ・ウナギ
- ・オヒョウ/オオヒラメ（カレイ科）
- ・ロブスター
- ・アンコウ
- ・ギンダラ
- ・カサゴ（フサカサゴ）
- ・シーブズヘッド（タイ科）
- ・ガンギエイ
- ・フエダイ
- ・マグロ（ビンナガマグロまたは缶詰の白身マグロ）*
- ・ニベ/マス（降海性）

* 4オンス（113グラム）まで

水銀量：最高

食べないようにしてください!

- ・チリ産のスズキ
- ・ハタ
- ・ヨコシマサワラまたはサワラ
- ・カジキ
- ・オレンジラッフィー
- ・サメ
- ・メカジキ
- ・アマダイ
- ・マグロ（生、ステーキ、寿司）

ニューヨーク市近海で獲れた魚介類は食べないようにしてください。他の汚染物質を含んでいる可能性があります。

水銀の摂取量を抑える 5つの方法

1

水銀量が少ない魚
を選びましょう。

2

水銀量を最も多く含む魚
は食べないようにしましょう。

3

魚を食べる量また
は回数を減らしましょう。

4

小さな魚を選びましょう。

5

いろいろな魚を食べましょう。



詳細情報

環境保護庁:

Environmental Protection Agency

www.epa.gov/ost/fish

食品医薬品局:

Food and Drug Administration

www.cfsan.fda.gov または無料のFDA
食品情報ホットラインにお電話ください。

1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

ニューヨーク州の魚に関する勧告:

New York State Fish Advisories

[www.health.state.ny.us/environmental/
outdoors/fish/fish.htm](http://www.health.state.ny.us/environmental/outdoors/fish/fish.htm)

このパンフレットが必要な方は、
311にお電話いただくか、
nyc.gov/healthをご覧ください。



THE NEW YORK CITY DEPARTMENT
of HEALTH and MENTAL HYGIENE
ニューヨーク市保健精神衛生局
Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

nyc.gov/health

