

# 魚の水銀について

日本では1950年代に発生した、魚に含まれた有機水銀による水俣病が広く知られています。また近年、妊婦さんは水銀が多い魚は食べないようにといった報道もあり、不安に感じられている人も多いようです。今回は魚に含まれる水銀の濃度とその安全性についてお知らせします。



## ●魚に含まれる水銀とは

自然界にはもともと水銀が存在します。海で暮らす生物は食物連鎖によって水銀を取り込んでいき、より大きな魚種に多くの水銀が蓄積されていきます。水銀が多く含まれている魚種は、クジラ、マグロ、キンメダイ、マカジキなど大型の魚です。

魚に含まれる水銀の多くは、人の経済活動で生まれる汚染物質ではないので、水俣病のような特殊な状況と同様に不安に思う必要はありません。

しかし、何もなくても良いというわけではなく、日本では平成15年に魚に含まれる水銀について検討され、注意事項が公表されました。

## ●魚の安全性について

日本人の食生活に魚が多く利用されるため、水銀の摂取量は多くなりがちですが、それでも、食品安全委員会の評価では、水銀の耐用週間摂取量\*①の56.7%(2003年)程度で収まっているといわれています。

現時点では魚を食べることで得られる栄養面での価値のほうが高く、食生活を大きく変える必要はなさそうです。

### ※① 耐用週間摂取量

人が一生涯にわたって毎日食べ続けても健康への影響がないとされる1週間あたりの摂取量。

魚には良質な栄養素が豊富に含まれており、積極的に食べることが推奨されています。しかし、毎日マグロを山盛り食べるなど、極端に偏った食生活を続けることは控えましょう。

## ●気を付けて欲しい人は妊婦さん

胎児は水銀を体外に出すことができないので、妊娠したら(したと思ったら)魚の食べ方には少し気を付けた方が良いでしょう。例えば、キンメダイ、クロマグロなどは1週間に80g(キンメダイ1切、マグロ刺身1人前)程度が目安です。

詳しくは、厚生労働省「これからママになるあなたへ」というパンフレットに「一週間の食べ方」が紹介されています。

仮に、妊婦さんや妊娠を予定されている方が、今まで意識していなかったとしても気にする必要はありません。これからもいろいろな魚をおいしく召しあがってください。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2022年  
7月4週  
(30号)

東海コープからの

おいしくて、  
安全なおはなし

