

知っておくと安心！魚介の水銀濃度

魚介にはオメガ3のEPA&DHAの他に、良質なたんぱく質、ビタミンやミネラルなど、私たちの健康に必要な栄養成分が豊富に含まれています。数十年前の日本人は長生きで病気知らずであったのも、魚介を中心とした発酵食品と食物繊維たっぷりの伝統食だと言われています。魚介の健康パワーは多くの臨床研究でも明らかになっていますが、今は昔と異なり、魚介の水銀汚染が心配という方も多いはず。そんな皆様が少しでも安心して魚介を食べられるように水銀濃度リストを作成しました。食材を買いに出かける際に、また、外食される際に是非参考にしてみてください。

低濃度	中濃度	高濃度	超高濃度
適度な摂取を推奨	月に≦6サービング 主材料に由来する たんぱく質 約36g	月に≦3サービング 主材料に由来する たんぱく質 約18g	これらの魚介は避けましょう
アンチョビ (欧州*)	スズキ (シマスズキ、ブラックバス*)	オヒョウ (大西洋*、太平洋)	アミキリ
マナガツオ	バッファローフィッシュ	サワラ (Spanish Mackerel)	ハタ*
ナマズ	鯉	パーチ	サワラ (King Mackerel)
ハマグリ・アサリ	タラ (アラスカ*)	ギンダラ	まかじき*
カニ (国産)	ロブスター	シーバス (チリ*)	オレンジラフィー*
伊勢エビ	マヒマヒ(シイラ*)	ビンチョウマグロ*	サメ*
カレイ*	アンコウ*	キハダマグロ*	めかじき/かじき*
タラ (大西洋*)	パーチ (淡水)		めばちマグロ*
にしん	シーブスヘッド		
マサバ	ガンギエイ*		
ボラ	フエダイ類*		
牡蠣	アマダイ (太平洋)		
カレイ(プレイス*)	マグロ (缶詰*)		
タラ*	カツオ*		
サーモン (缶詰)			
サーモン (生)			
いわし			
ホタテ*			
エビ*			
イカ			
マス (淡水)			
メルルーサ			
ホワイトフィッシュ			

*乱獲がみられる