



ASIAN PACIFIC HEALTH CARE VENTURE, INC.
"working together for community health"

あなたとあなたの家族を 水銀を含有する魚から守る

以下の人達への情報：

- 妊婦、又は妊娠を考えている人
- 授乳をしている人
- 17歳以下の子供

魚は栄養価が高く健康にも良い。ほとんどの魚は食べても安全です。しかし、中には危険な科学物質、水銀を含有する魚もあります。魚を食べすぎたり、悪い魚を食べることによって体内に水銀を取り入れることとなります。もしあなたが妊娠、又は授乳をしているのであれば、子供にも影響します。

水銀って何？

水銀は土地、岩、空気中、又は水などの中から検出される金属の一種です。水銀は温度計、バッテリー、又はランプなどの製品に使われます。水銀を土地、水、又は空気中に放出する産業もあります。

水銀が赤ちゃんに与える害は？

妊娠、又は授乳をしている人の赤ちゃんに影響を及ぼします。体内に多くの水銀を持つ母親から生まれた子供には発育、又は学習能力の遅れを伴う場合があります。水銀は小さな子供にも影響を及ぼします。子供の健康が心配の方は、お医者さんに連絡をしましょう。

マーケットやレストランで出る魚は食べても大丈夫？

マーケットやレストランで出るほとんどの魚は安全です。しかし、中には水銀を含有している魚もあります。あなたが買う全ての魚と甲殻類については、次のページのガイドラインをご覧ください。

家族や友達が捕った魚は大丈夫？

カリフォルニアのあるエリアで捕らえられた魚には水銀、又は他の化学物質が含有されていることがあります。それらのエリアでは、健康諮問委員会より警告が出されています。健康諮問委員会はあなたに食べてもよい魚の種類と摂取量の情報を提供しています。魚が捕らえられたエリアによって、健康諮問委員会が定めたガイドラインに従ってください。健康諮問委員会のガイドラインがない場合は次のページのガイドラインをご覧ください。

子供は大丈夫？

水銀は子供にも害を及ぼします。17歳以下の子供のための特別ガイドラインが

あります。次のページのガイドラインに従ってください。

妊娠をお考えですか？

妊娠を考えている1年前からガイドラインに従ってください。今まで摂取してきた魚に含有されていた水銀を体内から出すためです。

魚を食べるための安全ガイドライン

サメ、メカジキ、アマダイ、またはキングマッカレルを食べないでください

妊婦、授乳をしている人、又は妊娠を考えている人

マーケットやレストランからの魚

1週間2食まで。(12オンス)

家族や友達が捕った魚

常に健康諮問委員会が定めたガイドラインに従う。
もし警告がなければ、一週間1食。

17歳以下の子供の場合

上と同じ。ただし魚の量を少し減らしてください。

1食=料理された魚6オンス。生の魚8オンス。

厚切りライトまぐろ缶(1缶、6オンス)は一食分です。週に2缶まで食べていいです。ツナステーキや、白マグロの缶にはより多くの水銀が含まれています。一週間に6オンスまでのビンナガマグロ、又はツナステーキを食べられます。ただし、その週に他の魚は食べないでください。

6オンスの魚は大体トランプ2デッキ分くらいの大きさです。

8オンス(1/2ポンド)の生の魚のサイズは大体薄いペーパーバックの本の大きさです。

あなたが食べる魚から水銀を減らすヒント：

- ガイドラインの摂取量を守ってください。例えば、あなたが友人または家族によって捕えられた1/2ポンドの魚を食べるならば、その週、他のどの魚も食べないでください。
- 一週間のガイドライン摂取量を超えた場合、次の週の魚の摂取量をへらしてください。
- お店で買った水銀値の低い、又は全く含有されていない飼育されたナマズ、テラピア、野生のサケ、セイス、エビとホタテガイなどの魚を食べるように心がけましょう。
- 色々な種類の魚を食べましょう。
- ビンナガマグロまたはマグロステーキの代わりに厚切りライトマグロを食べましょう。
- 魚の腸は食べないようにしましょう。

- 水銀値の高い大きな魚ではなく、水銀値の低い小さな魚を食べましょう。
- 魚を洗ったり、料理をしても水銀はなりません。健康諮問委員会のガイドラインに従いましょう。

健康諮問委員会 (Health Advisories) 、または魚の汚染問題に関する情報の連絡先 :

- あなたの地元の健康部 : <http://www.dhs.ca.gov/home/hsites/hdlinks.htm>
- アジアパシフィックヘルスケアベンチャー : www.aphcv.org 323-644-3880
- または、魚汚染教育共同まで : <http://pvsfish.org/>