

食品安全委員会が収集したハザードに関する主な情報

○その他—その他

米国食品医薬品庁(FDA)、妊婦・幼児の魚摂取に関する勧告案及びQ&Aを公表

公表日：2014年6月12日 情報源：米国食品医薬品庁(FDA)

<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/ucm393070.htm>

米国食品医薬品庁(FDA)は6月10日、環境保護庁(EPA)と共同で作成した妊婦・幼児の魚摂取に関する勧告案及びQ&Aを公表した。

〈勧告案〉

FDA及びEPAは、妊婦・妊娠の可能性のある者、授乳中の母親、そして幼児が水銀濃度の低い多様な魚を摂取して、魚の摂取量を増やすことを勧める共同勧告及びQ&Aを改正中である。現在では案の段階であり、これに対する意見を募集している。最終版ができ次第、2004年版の現行勧告と置き替える。

1. 要点

水銀濃度の低い魚の中から多様なものを選んで毎週8~12oz(1oz≒23.8g)摂取すること。魚の栄養価は、胎児、乳児、そして幼児の成長・発達に重要である。

2. 対象者

妊婦・妊娠の可能性のある者、授乳中の母親及び子供に食事を与える者は、本勧告の内容を知っておくべきである。

3. 行うべき事項

(1)多様な魚を毎週8~12oz摂取すること。

これは毎週2~3食に相当。幼児には月齢や必要カロリーに見合った量を毎週2~3食与える。

(2)水銀濃度の低い魚を選ぶこと。

通常摂取している魚のほとんどは水銀濃度が低い。これにはサケ、エビ、スケトウダラ(pollock)、缶詰のライトツナ(キハダマグロなど)、テラピア、ナマズ、マダラ(cod)が含まれる。

(3)水銀濃度の高い次の4種の魚を避けること。

メキシコ湾産タイルフィッシュ、サメ、メカジキそしてオオサワラ。なおビンナガマグロは週に6ozまでとする。

4. 河川・湖沼で捕獲した魚の摂取

その水域に関する注意喚起に留意すること。とくに注意喚起がない場合、成人は週に6oz、幼児は1~3ozまでとし、その週は他の魚を摂取しないこと。

5. 魚の摂取量を増やす場合

必要なカロリーを超えないように気をつけること。

6. この勧告が重要な理由

魚には胎児、乳児及び幼児の発育に重要な栄養素が含まれており、一般国民にも健康上の便益がある。魚の摂取量が推奨量に満たない人が多い。

注記:この勧告でいう「魚」とは魚類と甲殻類の双方を指す。

〈Q&A〉

Q1:今この勧告を出す理由は?

A1:最近発表された報告書で、米国では妊婦の多くが「2010年米国人向け食事ガイドライン」に示される魚の推奨摂取量を満たないことが分かったため。

Q2:魚種別のオメガ-3(n-3)脂肪酸そして水銀含有量リストはあるか?

A2:以下のとおり。

(1oz≒23.8g)

種類(水銀濃度の高い魚)	オメガ-3(n-3)脂肪酸 EPA+DHA(mg)/4oz 魚 訳注:()内は mg/g に換算	水銀(μ g)/4oz 魚 訳注:()内は μ g/g に換算
Tilefish: Gulf of Mexico (メキシコ湾のタイルフィッシュ) 通常 4.5~11.2kg	1,000 (8.82)	219 (1.93)
Shark(サメ)	1,250 (11.02)	151 (1.33)
Swordfish(メカジキ)	1,000 (8.82)	147 (1.30)
Mackerel:King(オオサワラ)	450 (3.97)	110 (0.97)

種類(水銀濃度の低い魚)	オメガ-3(n-3)脂肪酸 EPA+DHA(mg)/4oz 魚 訳注:()内は mg/g に換算	水銀(μ g)/4oz 魚 訳注:()内は μ g/g に換算
Salmon:Atlantic, Chinook,Coho Salmon:Pink & Sockeye (サケ)	1,200 - 2,400 (10.58 - 21.16) 700 - 900 (6.17 - 7.94)	2 (0.02) 2 (0.02)
Shrimp(エビ)	100 (0.88)	<1 (0.01)
Pollock:Atlantic & Walleye (スケトウダラ)	600 (5.29)	6 (0.05)
Tuna:Light canned (缶詰のライトツナ)	150-300 (1.32 - 2.65)	13 (0.11)

Q7:妊婦や幼児は生の魚を避けるべきというのは本当か?

A7:そのとおり。妊婦や幼児の場合、免疫系が脆弱なことが多いため、微生物防護対策として、魚に限らず食肉、卵も安全温度で加熱調理したものだけを摂取することが勧められる。

Q9:幼児が毎週 8~12oz も食べられるわけがない。少なくともよいか?

A9:よい。2~8 歳児では必要カロリーに応じて 3~6oz 程度が勧められており、6 歳未満で 3~5oz、6~8 歳で 4~6oz が適当。

Q16:趣味で捕獲した魚の摂取について勧告の中で触れている理由は?

A16:地方によっては監視の行き届かない水界があり、メチル水銀による汚染状況が不明のため。

Q18:調理時にメチル水銀濃度を減らせるか?

A18:魚の組織全体に分布しているので、洗浄や調理では減らないが、調理前に皮、腹部の脂肪、内臓を除去することが望ましい(特に地元で捕獲した魚)。

○関連情報(海外)

・米国農務省(USDA)、「2010 年米国人向け食事ガイドライン」(2011 年 1 月)

Dietary Guidelines for Americans, 2010

<http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm>

・米国食品医薬品庁(FDA)、魚の摂取による実質的影響の定量的評価を発表(2014 年 6 月)

研究「市販魚の摂取による胎児の神経発達への実質的影響に係る定量的評価(IQ 及び幼児期の言語発達により計測)

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/foodSafetyMaterial/show/syu04061040105>

・米国食品医薬品庁(FDA)、新たな助言:一部の女性及び幼児はもっと魚を食べよう(2014 年 6 月)

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm397443.htm>

・香港食物環境衛生署食物安全センター、「魚スープのリスクと便益」と題する情報を公表(2013 年 12 月)

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/foodSafetyMaterial/show/syu03950020482>

・フランス食品環境労働衛生安全庁 (ANSES)、水産物を食べることに伴うリスクと便益について勧告及び提言を発表(2013 年 7 月)

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/foodSafetyMaterial/show/syu03850820475>

○関連情報(国内)

・食品安全委員会、お母さんになるあなたへ(魚介類等に含まれるメチル水銀について)(2011 年 4 月)

<http://www.fsc.go.jp/sonota/maternity/maternity.pdf>

※詳細情報及び他の情報については、食品安全総合情報システム (<http://www.fsc.go.jp/fsciis/>) をご覧下さい。