

今回、厚生労働省が発表したデータに基づき、より現実的な食事として、メチル水銀の摂取量を推定することは、消費者にとってもわかり易いのではないかと考えられます。

そこで、3例のモデルメニューについて、メチル水銀摂取量がどの程度か、試算してみました。

ただし、こちらのメチル水銀の量は、厚生労働省が公表している魚種別メチル水銀の平均値を使用しています。メチル水銀の測定がされていない場合には、総水銀（メチル水銀を含んでいる量）の平均値を使用しています。そのため、ここでは総水銀を使用しているにもかかわらず、すべてメチル水銀という言葉に統一して使用しています。

例えば、1日1回いろいろな魚を片寄りなく食べたときの食事から摂取するメチル水銀量

	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん
	納豆	目玉焼き	焼き魚 [ししゃも2尾(40g)]	納豆	巣ごもり卵	焼き魚 [鮭1切(60g)]	トロロ
	お浸し	トマト	大根卸し	お浸し	ホウレン草	大根卸し	お浸し
	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
昼	ごはん	天ぷらそば [えび1尾(30g)]	ごはん	五目ラーメン	ごはん	たぬきうどん	サンドイッチ
	煮魚 [めかじき1切(80g)]	酢の物	コロッケ	ぎょうざ	焼き魚 [さんま1尾(100g)]	ごま和え	サラダ [ツナ(20g)]
	ひじきの煮つけ		キャベツ		お浸し		ジュース
夜	スパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ポテトサラダ	麻婆豆腐	お刺身 [きはだまぐろ(60g) いか(20g)]	南蛮漬け [あじ1尾(60g)]	肉じゃが	カレー	ハンバーグ
		お浸し	野菜煮物	里芋煮物	野菜炒め	サラダ	粉ふき芋

毎日1回は魚を食べるという比較的理想的な食事の場合、どのぐらいのメチル水銀を摂取することになるか計算してみました。

厚生労働省が示した資料から算出した魚介類のメチル水銀含有量は、79.4 μg（「さんま」のメチル水銀量は出ていないため「あじ」で計算）

通常の食事から摂取している水銀の量、平均1日8.4 μgをプラスすると、79.4 μg + 8.4 μg × 7日 = 138.2 μgとなります。

しかし、これでは通常の食事の中に含まれている魚の量を重ねて計算していることになってしまいます。

そこで、通常の食事から摂取しているメチル水銀の量から魚介類から摂取する量を除いた量、平均1日1.0 μgをプラスして考えると、79.4 μg + 1.0 μg × 7日 = 86.4 μgとなります

現在の耐容週間摂取量は、170 μg（体重50kgの人が1週間に食べても問題のない量）であるため、どちらで計算しても範囲内となります。

ご自身の食事と比較してみて、自分がどのぐらい魚を食べているか考えてみましょう。

日本人の食生活にとって、魚はとても大切な栄養素をたくさん含んでいます。

理想的には、この献立のように毎日魚を食べることが望まれています。ご自身の食生活はいかがでしょうか？

例えば、1日2回魚を食べたとき、

メチル水銀含有量が多い魚に片寄った食事をしたときに摂取する水銀量

	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん
	納豆	目玉焼き	焼き魚 [ししゃも2尾(40g)]	納豆	巣ごもり卵	焼き魚 [鮭1切(60g)]	トロロ
	お浸し	トマト	大根卸し	お浸し	ホウレン草	大根卸し	お浸し
	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たぬきうどん	サンドイッチ
	煮魚 [めかじき1切(80g)]	焼き魚 [あじ1尾(80g)]	コロッケ	干物 [かます1尾(100g)]	焼き魚 [さんま1尾(100g)]	ごま和え	サラダ [ツナ(20g)]
	ひじきの煮つけ	酢の物	キャベツ	ごま和え	お浸し		ジュース
夜	ごはん	鉄火丼 [めばちまぐろ(100g)]	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	お刺身 [かつお(80g)]	お浸し	お刺身 [きはだまぐろ(60g) いか(20g)]	南蛮漬け [あじ1尾(60g)]	煮魚 [ぎんめだい1切(80g)]	エビフライ [えび2尾(60g)]	照り焼き [さわら1切(80g)]
	野菜煮物		きんぴらごぼう	里芋煮物	キャベツ	サラダ	酢の物

毎日2回は魚を食べるといふ魚をたくさん食べる方の食事の場合で、それも特に水銀を多く含む魚に片寄った食べ方をしたときには、どのぐらいのメチル水銀量を摂取することになるか計算してみました。

厚生労働省が示した資料から算出した魚介類のメチル水銀含有量は、 $233.4 \mu\text{g}$ （「かます・さんま・さわら」のメチル水銀量は出ていないため「すずき・あじ・さば」で計算）

通常の食事から摂取しているメチル水銀の量、平均1日 $8.4 \mu\text{g}$ をプラスすると、 $233.4 \mu\text{g} + 8.4 \mu\text{g} \times 7日 = 292.2 \mu\text{g}$ となります。

また、通常の食事から摂取しているメチル水銀の量から魚介類から摂取する量を除いた量、平均1日 $1.0 \mu\text{g}$ をプラスすると、 $233.4 \mu\text{g} + 1.0 \mu\text{g} \times 7日 = 240.4 \mu\text{g}$ となります。

現在の耐容週間摂取量は、 $170 \mu\text{g}$ （体重 $50 \text{kg}$ の人が1週間に食べても問題のない量）であるため、このような食べ方をしてしまうとメチル水銀の耐容週間摂取量を超えてしまいます。

では、魚を頻繁に食べたい方は、どのように賢く食べたらいいのでしょうか？

例えば、いろいろな魚を片寄りなくたくさん食べたときに摂取するメチル水銀量

	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん
	納豆	目玉焼き	焼き魚 [ししゃも2尾(40g)]	納豆	巣ごもり卵	焼き魚 [鮭1切(60g)]	トロロ
	お浸し	トマト	大根卸し	お浸し	ハウレン草	大根卸し	お浸し
	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たぬきうどん	サンドイッチ
	煮魚 [きんめだい1切(80g)]	焼き魚 [あじ1尾(80g)]	コロッケ	干物 [かます1尾(100g)]	焼き魚 [さんま1尾(100g)]	ごま和え	サラダ [ツナ(20g)]
	ひじきの煮つけ	酢の物	キャベツ	ごま和え	お浸し		ジュース
夜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	お刺身 [まだい(30g) かつお(30g)]	焼肉	お刺身 [きはたまぐろ(30g) いか(30g)]	味噌漬け [さば1切(60g)]	煮魚 [たら1切(80g)]	エビフライ [えび2尾(60g)]	照り焼き [さわら1切(80g)]
	野菜煮物	お浸し	きんぴらごぼう	里芋煮物	キャベツ	サラダ	酢の物

毎日2回ぐらいは魚を食べたいという方は、比較的メチル水銀含有量の少ない魚も一緒に選ぶように賢く食事を組み立ててみてください。

このような献立にすると、どのぐらいのメチル水銀を摂取することになるでしょうか。

厚生労働省が示した資料から算出した魚介類のメチル水銀含有量は、109.4μg(「かます・さんま・さわら」のメチル水銀量は出ていないため「すずき・あじ・さば」で計算)

通常の食事から摂取しているメチル水銀の量、平均1日8.4μgをプラスすると、109.4μg + 8.4μg × 7日 = 168.2μgとなります。

また、通常の食事から摂取しているメチル水銀の量から魚介類から摂取する量を除いた量、平均1日1.0μgをプラスすると、109.4μg + 1.0μg × 7日 = 116.4μgとなります。

現在の耐容週間摂取量は、170μg(体重50kgの人が1週間に食べても問題のない量)であるため、どちらで計算しても範囲内となります。

バランスのよい食事は、なるべく多くの種類の食品を片寄りなく食べることによって、作ることができます。

できるだけ、いろいろな食品を食べるように考えながら、ご自身の食生活をもう一度振り返ってみてはいかがでしょうか？

では、実際に、ご自身の食事でのどのぐらいのメチル水銀摂取量があるのか試してみたい方は、次の「今週のメチル水銀摂取量」を使って計算してみてください。

こちらは、魚をたくさん食べたい方が、どのような組み合わせにしたらいいいのか、考えるときの参考としてお使い下さい。

# 今週のメチル水銀摂取量 デモ版

「今週のメチル水銀摂取量」は、魚をたくさん食べたい方が、どのような組合わせにしたらいいのか、考えるときの参考としてお使いください。

ただし、こちらのメチル水銀の量は、厚生労働省が公表している魚種別メチル水銀の平均値を使用しています。メチル水銀の測定がされていない場合には、総水銀(メチル水銀を含んでいる量)の平均値を使用しています。

これらのメチル水銀及び総水銀については、限られた検体数の平均値のため、必ずしもその魚の平均値を示しているわけではありません。また、それぞれの個体によってバラツキがあることを御了承ください。

また、こちらに掲載されていない魚につきましては、同じような大きさ、種類の魚を用いて計算してみてもよいでしょう。

※こちらをご利用になる前に、「1週間のモデルメニューによるメチル水銀摂取量」をお読み下さい。

食べた魚の種類	食べた量	メチル水銀の量	食べた魚の種類	食べた量	メチル水銀の量
魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$	魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$
魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$	魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$
魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$	魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$
魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$	魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$
魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$	魚種 <input type="text"/>	<input type="text"/> g	<input type="text"/> $\mu\text{g}$

今週の魚介類からのメチル水銀摂取量は   $\mu\text{g}$  です。

こちらの数値に7 $\mu\text{g}$ (魚介類を除いた食事からの1日平均水銀摂取量1 $\mu\text{g}$ ×7日)を加えると、1週間のメチル水銀摂取量となります。

今週のメチル水銀摂取量   $\mu\text{g}$  + 7 $\mu\text{g}$  =   $\mu\text{g}$

耐容週間摂取量は、170 $\mu\text{g}$ (体重50kgの人が1週間に食べても問題のない量)です。こちらと比較してみてください。