



女性  
(18-49 歳)

子供  
(1-17 歳)

週に合計 **3** 食分

または

週に合計 **2** 食分

**0** (摂取不可)

**0** (摂取不可)

### 1食分の分量

1食分の魚の分量は手のひらの大きさと厚さに相当します。子供には少な目の分量を与えてください。

成人



子供



女性  
(50歳以上)

男性  
(18歳以上)

週に合計 **7** 食分

または

週に合計 **7** 食分

または

週に合計 **2** 食分

または

週に合計 **1** 食分

カリフォルニア州の河川・河口・沿岸産の  
**アメリカシャッド、  
チヌークサーモン、  
スチールヘッドトラウト、  
ストライプドバス、および  
ホワイトスタージョンに  
関する摂取ガイド**

### 安全な魚を 摂取

化学物質濃度の低い魚を摂取すると、子供と成人の健康に有益な場合があります。



### 危険な魚は 回避

化学物質（水銀やPCBなど）濃度の高い魚を摂取すると、子供と成人に健康上の問題が生じる恐れがあります。



### 適切な魚を 選択

化学物質は胎児や子供にとって一層有害な場合があります。



アメリカシャッド (American Shad)

♥ オメガ3が豊富



チヌーク (キング) サーモン (Chinook (King) Salmon)

♥ オメガ3が豊富



スチールヘッドトラウト (Steelhead Trout)

♥ オメガ3が豊富



ストライプドバス (Striped Bass)



ホワイトスタージョン (White Sturgeon)



California Office of Environmental  
Health Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)

email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)

電話 (916) 324-7572

Japanese

皮なしフィレのみ  
摂取



皮、脂肪、内臓には高濃度の化学物質が含まれていることがあります。

肉のみ摂取

