

カリフォルニア沿岸における捕獲魚類の摂取ガイド

場所固有の勧告がない地域を対象とする忠告

18 – 49歳の女性および1 – 17歳の子供

 クローカー  クイーンフィッシュ  トップスマルト 週に合計2食分	 低濃度PCBのサーフパーチ  極低濃度PCBのサーフパーチ 週に合計6食分	 バードサンドバス  リングコッド  水銀濃度が中度のロックフィッシュ または	 カリフォルニアコルピナ  カベソン  ケルプバス 週に合計1食分	 高水銀濃度のロックフィッシュ  サメ 摂取禁止
---	---	---	--	---

50歳以上の女性および18歳以上の男性

 クローカー  クイーンフィッシュ 週に合計4食分	 低濃度PCBのサーフパーチ  バードサンドバス  リングコッド または	 カベソン  ケルプバス または	 カリフォルニアコルピナ  高水銀濃度のロックフィッシュ  サメ 週に合計1食分
--	---	---	---

<p>クローカー種に含まれる魚： ホワイトおよびイエローフィン カレイ種に含まれる魚： ダイヤモンドターボット、ロングフィンサンドダブ、スペックルドサンドダブ、スポットィドターボット</p>	<p>水銀濃度が中度のロックフィッシュ種に含まれる魚： ブラック、ブルー、ブラウン、ケルプ、オリーブ、ローズゾーン、バーミリオン 高水銀濃度のロックフィッシュ種に含まれる魚： ブラックおよびイエロー、チャイナ、コッパー、ゴーフアー</p>	<p>極低濃度PCBのサーフパーチ種に含まれる魚： バード、ブラック、パイル、レインボー、スポットフィン、ホワイト 低濃度PCBのサーフパーチ種に含まれる魚： シャイナー、シルバー、ウォールアイ</p>
--	--	--

1食分は？



成人 子供

1食分は、手の大きさと厚さほどの切り身に相当します。子供には少なめの分量を与えてください。

魚を食べる理由は？

魚を食べることは健康にとって有益です。魚に含まれるオメガ3には、心臓病の危険性を減らし、胎児や子供の脳の発達を改善する作用があります。

懸念事項は？

一部の魚は高濃度の水銀やPCBを含んでいます。水銀は脳に悪影響を与える恐れがあり、特に胎児や子供には有害です。水銀やPCBは癌の原因となることがあります。

忠告を混合しないでください。「週に合計2食分」の魚を2食分食べた週は、入手方法（捕獲した魚または購入した魚）に関わらず、他の魚を食べないでください。