



女性
(18~49歳)

子ども
(1~17歳)

2 食 (合計) /週

または

1 食 (合計) /週

または

1 食 (合計) /週

0 食べないでください



女性
(50歳以上)

男性
(18歳以上)

5 食 (合計) /週

または

3 食 (合計) /週

または

2 食 (合計) /週

または

1 食 (合計) /週

1食の量

魚1食分は手のひらの大きさと厚みです。子どもには少なめの量を与えてください。

大人



子ども



カリフォルニア州の川や小川で獲れた魚を食べる際のガイド

場所特有のアドバイスを除く*

良質な魚を食べましょう
化学物質の含有量が少ない魚を食べると、子どもや大人は健康上のメリットを得られる場合があります。



健康に悪い魚は避けましょう
水銀やPCB (ポリ塩化ビフェル) のような化学物質を多く含む魚を食べると、子どもや大人に健康被害が発生する場合があります。



安全な魚を選びましょう
化学物質は胎児や子どもにより悪影響を与える場合があります。



レッドシャイナー (Red Shiner)



ブルヘッド類 (Bullhead Species)



ニジマス (Rainbow Trout)

♥ オメガ3系脂肪酸が豊富



ブラウントラウト (Brown Trout)
♥ オメガ3系脂肪酸が豊富



マンボウ類 (Sunfish Species)



ブラックバス類 (Black Bass Species)



コイ (Common Carp)



サクラメントサッカー (Sacramento Sucker)



ナマズ類 (Catfish Species)



金魚 (Goldfish)



サクラメントピケミノー (Sacramento Pikeminnow)



カリフォルニア
環境衛生危険性評価局

ウェブ www.oehha.ca.gov/fish
メール fish@oehha.ca.gov
電話 (916) 324-7572
Japanese

皮を取り除いた魚のみを食べてください



一部の化学物質は皮、油、内蔵部分により多く含まれています。

身の部分のみを食べてください



*アメリカンシャッド (American Shad)、マスノスケ (Chinook Salmon)、ニジマス (Steelhead Trout)、ストライプドバス (Striped Bass)、シロチョウウサメ (White Sturgeon) については回遊魚に関するOEHAのアドバイスをご覧ください。