



여성  
(18-49세)

어린이  
(1-17세)



여성  
(50세 이상)

남성  
(18세 이상)

2 회 섭취  
일주일에 총

또는

1 회 섭취  
일주일에 총

또는

1 회 섭취  
일주일에 총

0 먹지 마세요

5 회 섭취  
일주일에 총

또는

3 회 섭취  
일주일에 총

또는

2 회 섭취  
일주일에 총

또는

1 회 섭취  
일주일에 총

# 현장 별 조언 없이\* 캘리포니아 강, 시내 및 개울에서 잡은 생선 섭취에 대한 안내서

좋은 생선을 드  
십시오.  
화학 물질 함유량이  
적은 생선을 섭취하  
는 것은 어린이와 성  
인에게 건강상의 이  
점을 제공할 수 있습  
니다.



인체에 해로운 생선  
을 드시지 마십시오.  
수은이나 PCBs와 같은  
화학물질이 많이 함유된  
생선을 섭취하면 어린이  
와 성인의 건강문제가 발  
생할 수 있습니다.



올바른 생선을  
선택하십시오.  
화학 물질은 태아  
와 어린이에게 더  
해로울 수 있습니  
다.



레드 샤이너  
(Red Shiner)



불헤드 종류  
(Bullhead Species)



무지개 송어  
(Rainbow Trout)  
♥ 높은 오메가-3 함유량



브라운 송어  
(Brown Trout)  
♥ 높은 오메가-3 함유량



개복치 종류  
(Sunfish Species)



블랙 배스종류  
(농어류의 민물고기류 종류)  
(Black Bass Species)



일반 잉어  
(Common Carp)



새크라멘토 서커  
(Sacramento Sucker)



메기류 종류  
(Catfish Species)



금붕어 (Goldfish)



새크라멘토 파이크미노우  
(Sacramento Pikeminnow)

## 서빙 사이즈 (1회 제공량)

생선 1인분은 손만한  
크기와 두께입니다. 아  
이들에게는 더 적은 양  
을 주십시오.

성인을 위한 어린이를 위한



캘리포니아 환경보건유해 평가국

웹 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
이메일 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
전화 (916) 324-7572  
Korean

껍질과 가시를 통째로 발  
라낸 생선살만 드십시오.



일부 화학 물질들은 피부, 지방 및 내장에 더 많이 있습니다.

게와 같은 갑각류나 생  
선의 살만 드십시오.



\*아메리칸 세이드, 치  
누크 연어, 스틸헤드  
송어, 스트라이프 배스  
와 화이트 스테이션과 같  
은 이동하는 생선에 대  
한 OEHHA의 조언\*을  
참조하십시오.