



女性
(18-49 歳)

子供
(1-17 歳)

週に合計 **7** 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 **1** 食分

0 (摂取不可)

(サンフランシスコ郡ノースレイク)

マーセド湖産の 魚類に関する 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。



ニジマス (Rainbow Trout)

♥ オメガ3が豊富



ブラックバス種 (Black Bass Species)



ナマズ (Channel Catfish)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email 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

