

# 魚：安全な食べ方

## Fish: How to Eat it Safely (Japanese)

---

### 一人前の魚ってどれくらい？ What is a Serving of Fish?

- 大人の場合、一人前は調理済みの魚を8オンス（240グラム）、または大人の手の大きさです。

For an adult, one serving is 8 ounces of cooked fish or the size of an adult's hand.

- 子供の場合、一人前は調理済みの魚を2-4オンス（60から120グラム）、または大人の手のひらの大きさです。

For a child, one serving is 2-4 ounces of cooked fish or the size of the palm of an adult's hand.

### Eat 8!って どういう意味？ What does Eat 8! Mean?

「Eat 8」とは、水銀が少なく心臓に良いオメガ3脂肪酸を多く含んだ魚を選びやすくするために、ミシガン州地域保健局により考案された方法です。妊婦さんやお子さんを含み、誰でも安全に使用できます。「Eat 8」は毎月合計「8ポイント」以上の魚は食べないということに基づいています。下記の表では、水銀の濃度が高い魚にはより高い「ポイント」が与えられています。

The “Eat 8” is a system developed by the Michigan Department of Community Health to help you choose fish lower in mercury and higher in heart-healthy omega-3 fatty acids. It's safe for everyone to use, even pregnant women and children. “Eat 8” is based on eating no more than “8 points” total of fish each month. Fish higher in Mercury levels are given higher “points” in the chart below.

## Eat 8 はどのように使うの？ How Do I Use Eat 8?

1. 下記の表を見て、食べる予定の魚を探します。ポイントが低ければ低いほど、魚中の水銀の量も低いです。

Look at the chart below and find the fish you plan to eat. The lower the points, the lower the amount of mercury in the fish.

2. 何人前を食べるか推定してください。一人前の量に関する情報は、上記を参照してください。

Estimate how many servings you are going to eat. See above for serving information.

3. ポイントを合計してください。例えば、1回の夕食に2ポイントで16オンス(480グラム)のサーモン(二人前)を食べることができます。次の週に、4ポイントで8オンス(240グラム)のオヒョウ(一人前)を食べることができます。この時点で、1ヵ月で合計6ポイントです。

Add up the points. For example, one dinner, you can have 16 ounces of salmon (2 servings) for 2 points. The next week, you can have 8 ounces (one serving) of halibut for 4 points. That's a total of 6 points, so far, for the month.

4. 体内にあまりにも多くの水銀を取り入れないように、毎月合計8ポイント以上の魚は食べないようにしましょう。

Eat no more than 8 points total of fish each month to be sure you are not getting too much mercury in your body.

免責条項: この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン大学病院 (UMHS) が編集した情報や教材が含まれています。資料の中には UMHS 外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容について UMHS は一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は主治医にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

著者 Author: 産婦人科 Department of Obstetrics and Gynecology

翻訳 Translation: ミシガン大学病院通訳サービス UMHS Interpreter Services

ミシガン大学ヘルスシステム による患者教育は、クリエイティブ・コモンズ表示 - 非営利-継承 3.0 非移植 のライセンスを有しています。最終版 2016年8月

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 08/2016

**1**  
一人前のポイント  
point per serving

アンチョビ*	ボラ	ホタテ
Anchovies*	Mullet	Scallops
ナマズ (養殖の)	カキ*	エビ
Catfish (farm-raised)	Oysters*	Shrimp
カニ	パーチ (海水または淡水の)	イカ*
Crab	Perch (ocean or freshwater)	Squid*
ザリガニ	ポロック	ティラピア
Crawfish	Pollock	Tilapia
カレイ目の魚類 (ヒラメ、シタビラメ)	サーモン (缶詰、冷凍、新鮮)	
Flatfish (flounder, sole)	Salmon* (canned, frozed, fresh)	
マス* (淡水の)	ニシン*	イワシ*
Trout* (freshwater)	Herring*	Sardines*
		ホワイトフィッシュ*

**2**  
一人前のポイント  
points per serving

タラ	マヒマヒ	フエダイ
Cod	Mahi Mahi	Snapper
淡水ドラムフィッシュ* (別名シープスヘッド)		
Freshwater Drum* (aka Sheepshead)		
ジャックスメルト*	ツナ (ライトツナ缶)	
Jack Smelt*	Tuna (canned light)	

**4**  
一人前のポイント  
poins per serving

バス* (スズキ、シマスズキ、メバル)	カサゴ
Bass* (sea, striped, rockfish)	Scorpion Fish
青魚*	ツナ* (アルバコア、ホワイトツナ缶)
Bluefish*	Tuna* (Albacore, canned white)
オヒョウ	マグロ* (新鮮、冷凍)
Halibut	Tuna* (fresh, frozen)
ロブスター	ニベ* (マス)
Lobster	Weakfish* (sea trout)
	ギンダラ*
	Sablefish*

**8**  
一人前のポイント  
points per serving

ハタ	マーリン
Grouper	Marlin
サバ*	オレンジラフィー
Mackerel*	Orange Roughy

これらの魚は食べないでください：  
サメ、メカジキ、アマダイ、キングサバ  
Do **not** eat these fish:  
Shark, Swordfish, Tilefish, King Mackerel

**\*心臓に良いオメガ3脂肪酸を多く含む**  
**\*High in heart-healthy omega-3 fatty acids**

ミシガン州地域保健局、<http://www.michigan.gov/eatsafefish>  
Michigan Department of Community Health, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>

Department of Obstetrics and Gynecology  
Fish: How to Eat It Safely (Japanese)