

## - 7 . 安全で健康な魚食文化に関する啓発事業支援業務

Supporting operation for understanding of safe and healthy seafood

<b>キーワード</b>	食品安全、魚食、魚食文化、水銀含有の魚介類摂食の注意事項
<b>Key Word</b>	Food safety, seafood, food culture, advisory of mercury in fish

### 1 . 支援業務の目的

本支援業務は、社団法人大日本水産会の日本財団助成事業「安全で健康な魚食文化啓発事業」からの委託業務である。

従来、水産業界は、「健康な魚食」というコンセプトのもとに、魚食文化の啓発事業を実施してきた。本事業は、昨今話題の食品安全を考慮して「安全」というコンセプトを用いた新しい試みの啓発事業である。

### 2 . 支援業務の成果概要

#### (1) 業務の構造

未来工学研究所は、魚食文化啓発事業として、シンポジウムの開催、及びリーフレットの作成を担当した。

#### (2) 業務の内容

##### シンポジウムの開催

平成 17 年 10 月 4 日(火)に、社団法人大日本水産会主催により、石垣記念ホールにて下記プログラムを実施した。

【主催者挨拶】 14:00～14:10 大日本水産会

【基調講演】 「『メチル水銀含有魚介類の注意事項』の正しい理解のために」

14:10～14:50 独立行政法人食品総合研究所 食品機能部 機能生理研究室長 鈴木平光 氏

【ご講演】 「栄養の専門家からの日常の魚介類の適切な食べ方指導」

14:50～15:10 女子栄養大学 食品栄養学 教授 三浦 理代 氏  
レシピをご紹介、当日配布いたします。

休憩 15 分間

【パネルディスカッション】

15:25～16:30 「健康で安全な魚介類摂食のための専門家と消費者との対話」

司会：独立行政法人食品総合研究所 鈴木平光 氏

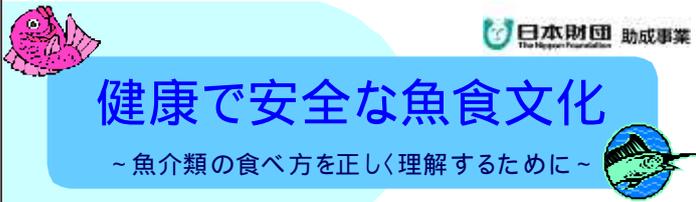
パネリスト： 女子栄養大学 食品栄養学 教授 三浦 理代 氏

全国消費者団体連絡会 事務局長 神田敏子 氏

ベビーコム 代表 鈴木賀世子 氏

香川県漁協女性部連合会 会長 岡田和子 氏

リーフレット作成  
下記のリーフレットを作成した。



# 健康で安全な魚食文化

～魚類の食べ方を正しく理解するために～

## 日常の食事にお魚を ワンス・ア・デイ! (1日1回)

**毎日の食事で、少なくとも1日1回は  
お魚を食べましょう!**

平成18年1月17日付の米医学誌サークキュレーションに、「魚を多く食べる人はあまり食べない人に比べて心筋梗塞になるリスクが6割前後低い」という研究成果が発表されました。研究を実施したのは、磯博康・大阪大教授(公衆衛生学)らの厚生労働省研究班で、研究は、岩手、秋田、長野、沖縄の4県で成人住民約4万人に食事アンケートし、90年以降11年間の心筋梗塞の発症を追跡調査したものです。

社団法人 大日本水産会

### みなさまへ

魚類(クジラ、イルカを含む)は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含み、またカルシウムなど栄養素の摂取源で、健康的な食生活を営む上で重要な食材です。このため、バランス良く魚類を食べましょう。

#### 魚類に含まれる主な栄養・機能性成分

栄養成分	多く含む魚介類	欠乏症
ビタミンA	ウナギ、魚の肝臓、ホタルイカ	夜盲症、網膜機能低下、皮膚疾患
ビタミンB <sub>12</sub>	シジミ、アサリ、カキ、マイワシ	悪性貧血、知覚異常、精神障害
ビタミンD <sub>3</sub>	クロカジキ、ニシン、シロサケ、アユ	骨軟化症(くる病)、骨粗しょう症
ビタミンE	ウナギ、ニジマス、アユ、タラコ	歩行失調、位置感覚障害、貧血
カルシウム	小魚、ドジョウ、干しエビ、サクラエビ	成長障害、骨や歯の弱体化
鉄	ドジョウ、イカナゴ、シジミ、マグロ赤身	貧血、口腔疾患
亜鉛	カキ、ホヤ、イワシ類	味覚障害、発育不全、生殖機能低下
セレン	マイワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ	克山病、心筋障害、筋肉障害
機能性成分	多く含む魚介類	作用
DHA	マグロ赤身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防
EPA	マイワシ、マグロ赤身、サバ、ブリ	血栓予防、炎症、高血圧予防
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化・心疾患予防、胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化、免疫機能向上

資料提供: 独立行政法人食品総合研究所 食品機能部 機能生理研究室長 鈴木 平光 氏

なお、一部の魚類を偏って多量に食べることによって、魚類に含まれる水銀が妊婦のおなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性が指摘されています。このため、平成17年11月に、厚生労働省より、「妊婦への魚類の摂食に関する注意事項」が見直され公表されていますので参考してください。  
(参考 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/051102-1-02.pdf>)

妊婦さんが一週間に食べる魚類の量を考慮した、女子栄養大学 三浦理代先生 オリジナルレシピ URL: <http://qc.suisankai.or.jp/reshipi/reshipi.htm>

ある日の朝の夕食メニュー



ある日のランチメニュー

