

質問23

魚は食べ過ぎても大丈夫ですか？ 太るなど栄養のとりすぎの障害はありますか？
カニやエビは痛風になると聞いたことがあります。（保護者等）

答え

魚介類は体を作るタンパク質や体の調子を良くする各種ビタミン・ミネラル、脳の発育を良くし成人病を防ぐDHAやEPAなどたくさんの栄養を含んでおり、また魚介類に含まれる脂肪分は人体に蓄積されにくいため、肥満防止にも役立つ優れた食材ですが、過度に摂りすぎるのはバランスの悪い食事となり、あまり良くありません。

特にコレステロール値や尿酸値の高い人は医師の指導に従って、カニやエビ、魚卵などの食べる量を決めていただきたいと思います。

なお、妊娠されている方及び妊娠している可能性のある方については、水銀類を過度に摂らないよう、国で摂取基準を決めていますので参考としてください。

(内容)

- 2ヶ月に1回以下（10g程度/週）：バンドウイルカ
- 2週間に1回以下（40g程度/週）：コビレゴンドウ
- 1週間に1回以下（80g/程度週）：キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ(メチマグロ)、エッチュウバイガイ、ツチクジラ及びマッコウクジラ
- 1週間に2回以下（160g程度/週）：キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ