

♡ = 高レベルオメガ3脂肪酸

サンフランシスコ湾 で取れる 魚介類ガイド



週に2食分を食べても 安全な魚介類

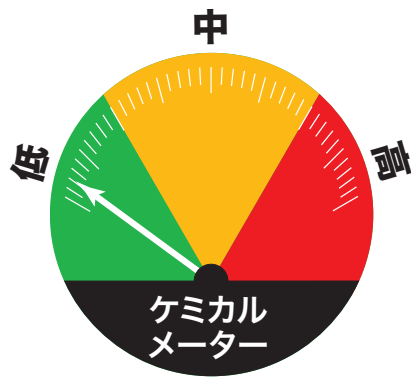
メバル又はカニは週に5食分まで食べてもよい
シャケ(サーモン)は週に7食分まで食べてもよい

又は

週に一食分を食べても 安全な魚介類

食べてはいけない魚介類

インナーリッチモンドのローリツゼン湾で取れた魚介類は決して口にしないこと



メバル



カニ



シシヤモ



キングサーモン ♡

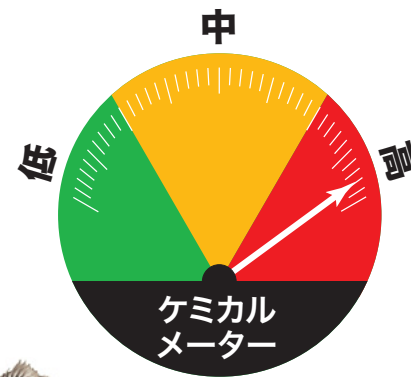
♡ = 高レベルオメガ3脂肪酸



カリフォルニアヒラメ



ホワイトクローカー



コバンアジ



シマスズキ



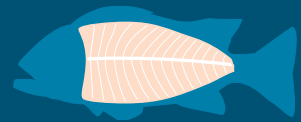
サメ



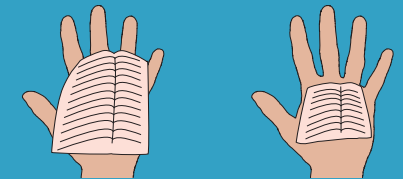
チョウザメ

スマルト写真提供:カーク ロンバード カリフォルニアカレイ写真提供:ジョン シェルトン

- ・ PCBは魚の脂肪と皮に多く含まれているので、皮をとった切り身だけを調理する。
- ・ ホワイトクローカーの皮は剥ぎ、すてること。
- ・ しっかり火を通し、余分な水分をとる。
- ・ カニは、身の部分だけを食べるようにする。



一食分とはどのくらいか?



大人の一食分 子供の一食分

大人一食分の魚の大きさは、手のひらの大きさと厚みを目安にして計ることができる。子供には、大人分より小さい量を一食分として与える。

魚介類摂取における注意点

いくつかの魚は、水銀やPCBが多く含まれている。PCBは、がんを発生させる可能性があり、水銀は胎児の脳発達に悪影響を及ぼす可能性がある。そこで、特に妊娠、又は授乳中の女性は、ガイドラインに沿って、魚介類を摂取する必要がある。

なぜ、魚を食べるのか?

魚は、大変健康によい食料である。魚は、心臓病のリスクを軽減するだけでなく、胎児や子供の、脳の発達にも大変役立つ栄養成分、オメガ脂肪酸3を大量に含んでいる。

週に2食分を食べても安全な魚介類

又は

週に一食分を食べても安全な魚介類

食べてはいけない魚介類

インナーリッチモンドのローリツゼン湾で取れた魚介類は決して口にしないこと