



## お魚、何、食べてますか？

日本人は魚介類をたくさん食べます。この資料は、日本人が食べている魚介類、魚介類の効用を紹介することと、ダイオキシン類と魚介類の関係について最新の情報をお伝えするために作成しました。

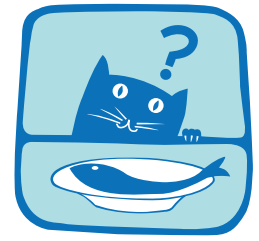


平成26年3月



公益財団法人  
海洋生物環境研究所

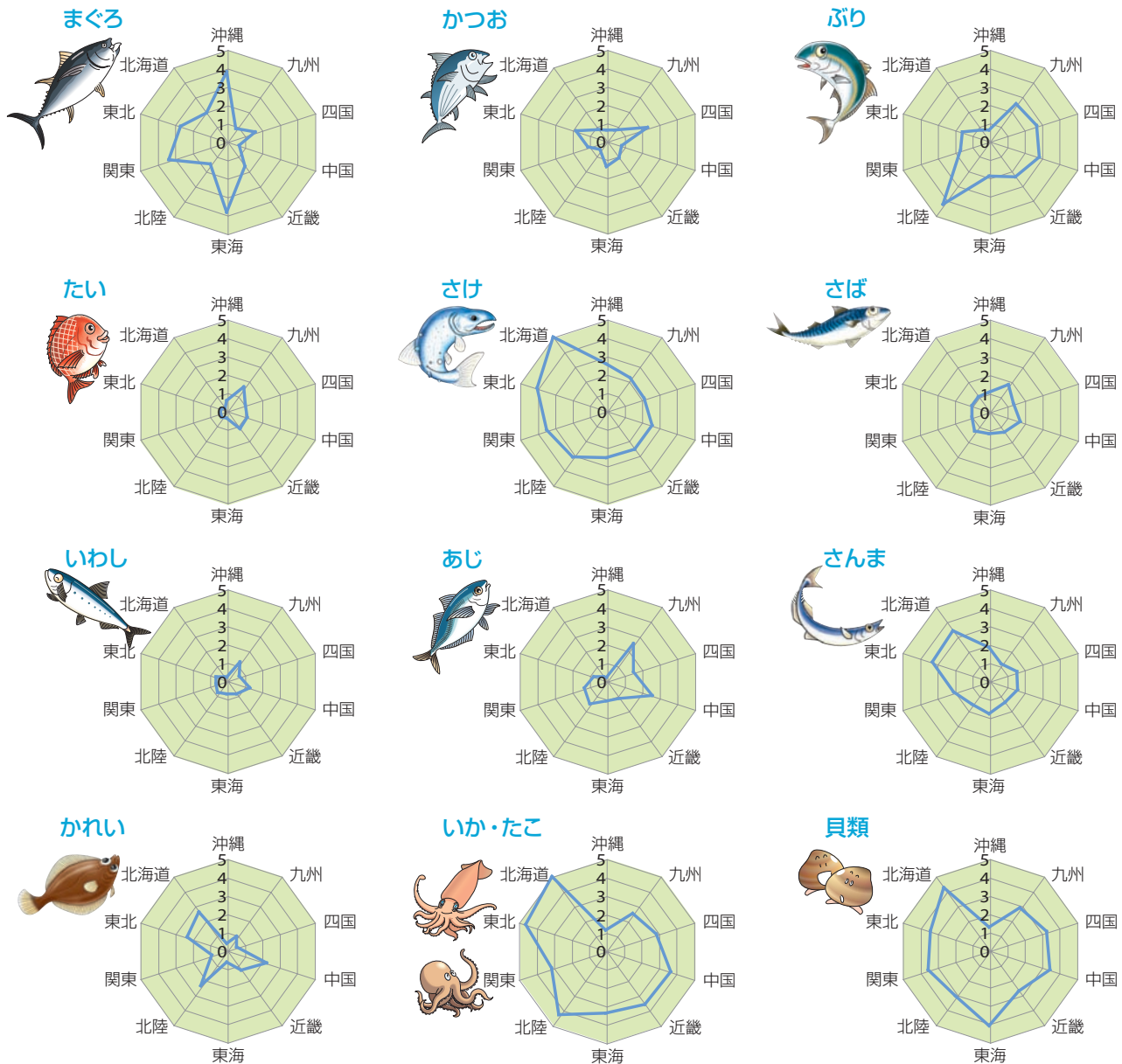
# 日本人って、どんな魚介類を食べているの？



総務省が行っている家計調査の結果から、地方別の各家庭の年間の魚介類購入量(平成21~23年の平均(kg))を魚種別にまとめてみました。地域特産の魚介類を多めに食べていることがわかります。

一方で、平成24年度水産白書(農林水産省)に記載されたアンケート結果をみますと、魚介類

は健康に良い、子供にもっと食べさせたいという意識は高い反面、調理が面倒(捌けない、骨がある)、肉より割高感がある、ゴミが臭い等の理由で避けられており、日本の伝統的な魚食文化の継承が危ぶまれる様子が窺えます。

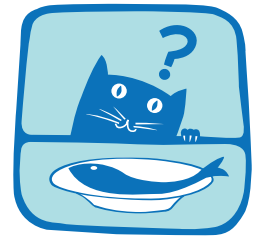


家計調査における地域別の魚介類購入量 (kg)

魚介類は日本人にとって良質で欠かせないタンパク源であり、健康を保つためのビタミン類、カルシウム、鉄などの栄養成分や生活習慣病の予防に有用な高度不飽和脂肪酸

(DHA、EPA等)が多く含まれていることは広く知られており、様々な魚食普及活動も行われています。

# 影響は心配ないの？



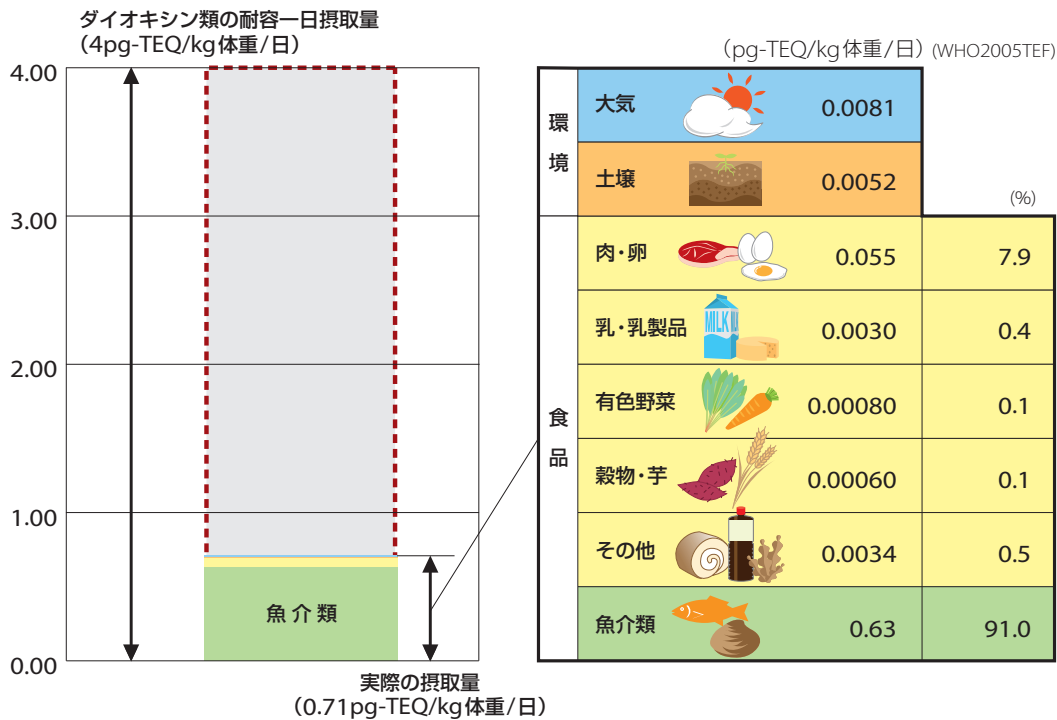
ダイオキシン類は、食物や大気などを經由して体内に取り込まれますが、食事からの取り込みが大半を占めています。日本人の一般的な食生活で取り込まれるダイオキシン類の量は、厚生労働省の調査結果(平成24年度)によると、体重1kg、一日あたり0.69pg-TEQ、このうち魚介類からの摂取量が0.63pg-TEQと推定されています。

これに環境から取り込まれる量を合わせると、体重1kgあたり0.71pg-TEQと推定されています。

この摂取量のレベルは、我が国の耐容一日摂取量(TDI:4pg-TEQ/kg体重/日)の1/5以下になっており、健康に影響を与えるものではありません。また、以下に示したように摂取量の経年変化をみますと、年々、減少する傾向となっています。

## 耐容一日摂取量(TDI)

TDIは、人が一生涯にわたって摂取し続けても健康に影響が出ないと判断される、1日あたり、体重1kgあたりの最大摂取量です。一時的にこの値を超えても健康を損なうものではありません。



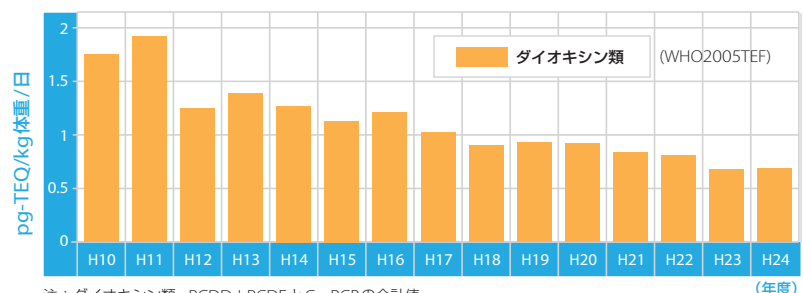
## 日本人が一日に摂取するダイオキシン類の平均的な摂取量の内訳(平成24年度)

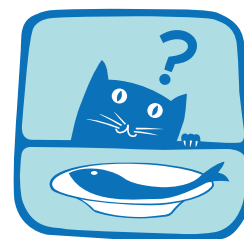
出典：平成24年度食品からの塩素化ダイオキシン類の摂取量調査 塩素化ダイオキシン類のトータルダイエット調査研究(厚生労働省：2013)  
平成24年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省：2014)

## 食品経由のダイオキシン類一日摂取量の経年変化

ダイオキシン類は、人間の生産活動や日常生活から発生し、食物連鎖によって魚介類に蓄積し、食物として人間の体内に取り込まれます。

厚生労働省が行っている全国調査では、食品経由の摂取量は年々減少しています。





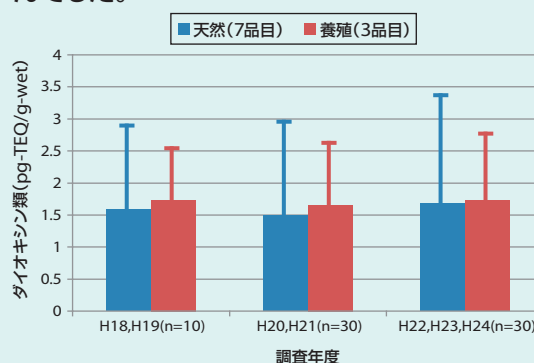
食生活の多様化によって魚介類を食べる量が減少しているため、魚介類からのダイオキシン類摂取量が減少しているようです。

農林水産省では、過去の調査結果\*から比較的ダイオキシン類(TEQ)濃度が高く、漁獲量が1万トン以上の11品目(カタクチイワシ、コノシロ、スズキ、タチウオ、ブリ(天然)、ホッケ、マサバ、ウナギ(養殖)、カンパチ(養殖)、ブリ(養殖)、ベニズワイガニ)について調査を継続中です。

平成18年度以降、いずれの種類も3~4回調査を繰り返し、ダイオキシン濃度の推移をみていきます。これまでに分かったことを整理しました。

(注:\*日本全国の天然・養殖、輸入魚介藻類を対象として、平成11年度~14年度には135種類、423検体、平成15年度~19年度には228種類、1,464検体のダイオキシン類の蓄積実態を把握しました。)

- 11品目のダイオキシン類(TEQ)濃度は、0.39~3.8pg-TEQ/g-wet(品目別平均値)でした。
- さらに、天然魚類(7品目)と養殖魚類(3品目)に区分して、ダイオキシン類濃度の推移をみてみました。3回調査を繰り返した結果では、ほぼ横這いとなっており有意な差はありませんでした。



(公財)海洋生物環境研究所では、これからも、魚介類のダイオキシン類濃度の変化を、注意深く観察していきます。

日本人が摂取している魚介類に含まれるダイオキシン類濃度には、品目によりかなり大きな幅があることが分かってきました。ただ、現状問題になる量ではないので、色々な種類の魚介類を食べることが大切です。

なお、一時的に耐容一日摂取量を越えたとしても健康上問題はありません。

私たちは今後も、魚介類のダイオキシン類問題について、つねに最新情報を入手し、社会に提供していきます。

【参考資料】平成11年度~平成14年度魚介類中のダイオキシン類の実態調査について(農林水産省:2003) / 平成15年度農畜水産物に係るダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2004) / 平成16年度農畜水産物に係るダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2005) / 平成17年度農畜水産物に係るダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2006) / 平成18年度畜水産物中のダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2008) / 平成19年度農畜水産物に係るダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2009) / 平成20年度畜水産物に係るダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2009) / 平成21年度畜水産物中のダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2011) / 平成22年度畜水産物中のダイオキシン類の実態調査の結果について(農林水産省:2011) / 平成20年度食品からのダイオキシン類一日摂取量調査等の調査結果について(厚生労働省:2009) / 平成21年度食品からのダイオキシン類一日摂取量調査等の調査結果について(厚生労働省:2010) / 平成22年度食品からの塩素化ダイオキシン類の摂取量推定に関する研究(厚生労働省:2012) / 平成20年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省:2009) / 平成21年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省:2010) / 平成22年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省:2012) / 日本人におけるダイオキシン類の蓄積量について(環境省:2011) / 農林水産省ホームページ、消費者のみなさま(2010) / 魚介類中のダイオキシン類の解説(第7版)(水産庁:2009) / もっと知ろうダイオキシン類(岡山県:2009) / 平成22,23年度食品からの塩素化ダイオキシン類の摂取量推定に関する研究(厚生労働省:2012) / 平成23年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省:2013) / 平成24年度食品からの塩素化ダイオキシン類の摂取量調査研究(厚生労働省:2013) / 平成24年度ダイオキシン類に係る環境調査結果(環境省:2014)

この冊子に関するご意見やお問い合わせ先

かけがえのない海を未来に—



**公益財団法人  
海洋生物環境研究所**

〒162-0801 東京都新宿区山吹町347番地 藤和江戸川橋ビル7階 TEL. 03-5225-1161 FAX. 03-5225-1160

<http://www.kaiseiken.or.jp/>

この冊子は、平成25年度農林水産省補助事業により公益財団法人 海洋生物環境研究所が作成したものです。