



## 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。

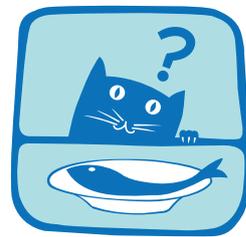


平成25年3月



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？

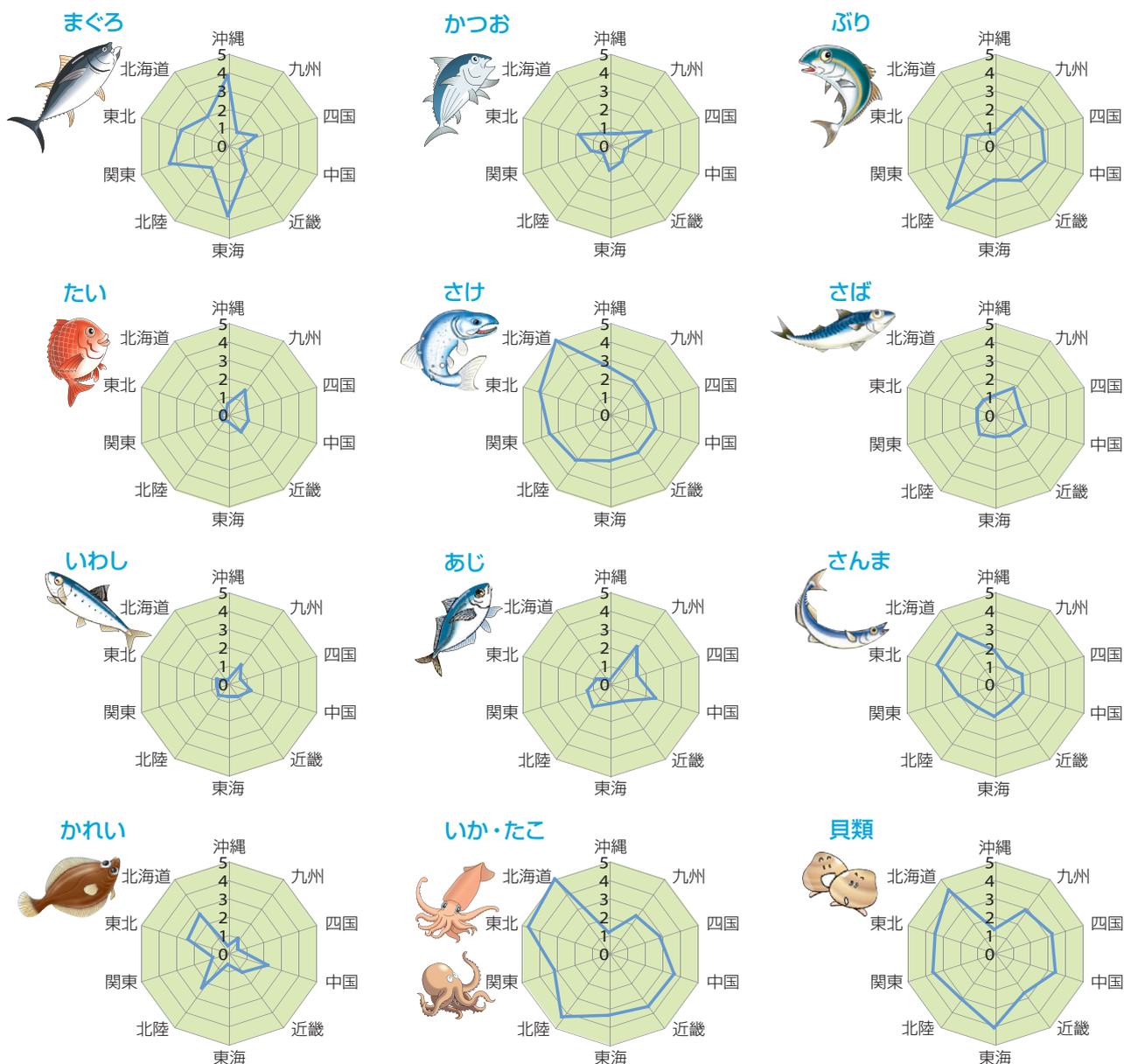


総務省が行っている家計調査の結果から、地方別の各家庭の年間の魚介類購入量(平成21~23年の平均(kg))を魚種別にまとめてみました。地域特産の魚介類を多めに食べていることがわかります。

一方で、水産白書(平成21年度)によりますと、近年の厳しい経済情勢を反映して、家計の食料費は減少しており、品目別にみると、米、牛肉等

と並んで生鮮魚介類は減少傾向になっています。

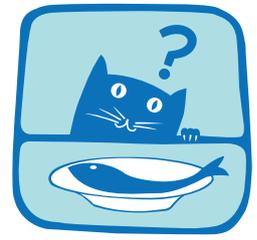
家庭で消費される鮮魚は、昭和40年代にはアジ・イカ・サバが上位3種を占めていましたが、平成21年度には、サケ・イカ・マグロへと変化しています。また、魚介類の購入形態も切り身、刺身、干物等、家庭での下ごしらえが不要な形態の購入が多くなっています。



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、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)を多く含んでいます。健康のため、旬の魚介類を食べましょう。



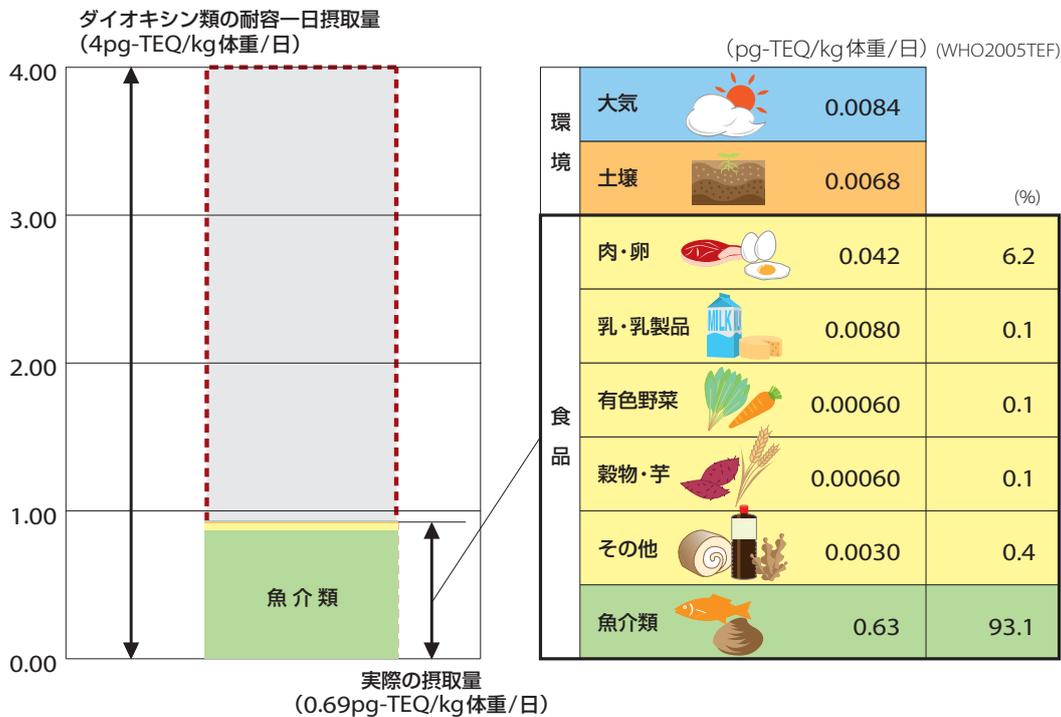
ダイオキシン類は、食物や大気などを經由して体内に取り込まれますが、食事からの取り込みが大半を占めています。日本人の一般的な食生活で取り込まれるダイオキシン類の量は、厚生労働省の調査結果(平成23年度)によると、体重1kg、一日あたり0.68pg-TEQ、このうち魚介類からの摂取量が0.63pg-TEQと推定されています。

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0.69pg-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)よりも低く、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23年度)

出典：平成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)

### 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も、食品経由の摂取量は年々減少しています。



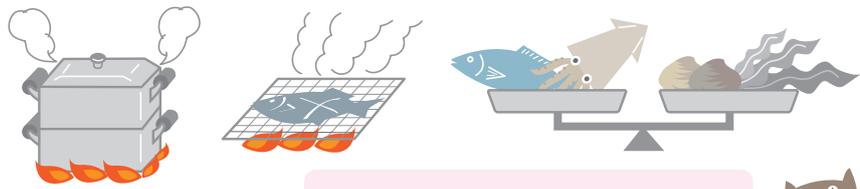
## これまでに分かったこと

- 環境や食品中から摂取するダイオキシン類は、近年減少傾向となっています。
- ダイオキシン類の耐容一日摂取量と比べると、現在の摂取量は1/4以下です。
- 食生活の多様化によって、魚介類の食べる量が減少しています。それによっても、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。
- (公財)海洋生物環境研究所が行っている最新の調査結果では、魚介類中に含まれるダイオキシン類は、平成18年度以降1.0~2.2pgTEQ/g-wet(年平均値)で推移しており、ほぼ横ばい傾向となっています。

## 魚介類からのダイオキシン類の摂取量を減らすためには



- 魚介類を焼いたり、蒸したりすると、ダイオキシン類が減少します。
- 魚介類中に含まれるダイオキシン類の量は、種類によって違いがありますが、栄養のバランスを考えて色々な種類の魚介類を食べましょう。

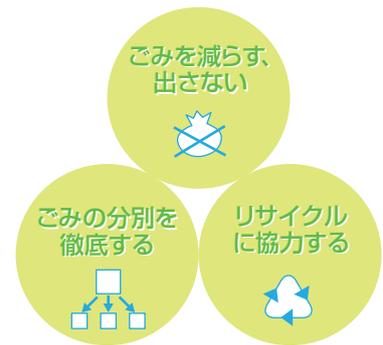


栄養価の高い魚介類。もっと食べませんが。



## 一人ひとりにできることって、何？

- ダイオキシン類の発生量は、削減対策が行われてきた結果、かなり減って来ましたが、未だに環境中には様々な発生源が存在していることも分かってきました。
- ダイオキシン類を減らすために、一人ひとりが出来ることがあります。それは、ごみを出すときに、ごみの分別や減量化、リサイクルに協力することです。それによって、ゴミ焼却場の発生源対策が適切に行われ、ダイオキシン類の発生を抑えた処理が可能になります。
- また、私達一人ひとりが情報を正しく理解して適切に対処する努力をこそ、魚介類を安心しておいしく食べることができるのではないのでしょうか。



(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。

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)

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24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。