

◎改訂前後の注意事項の概要

(下線は追加された魚種)

2003年の 注意事項	妊婦または妊娠している可能性のある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バンドウイルカ：1回 60～80gとして2ヶ月に1回以下</li> <li>● ツチクジラ、コビレゴンドウ、マッコウクジラ、サメ（筋肉）：1回 60～80gとして週に1回以下</li> <li>● メカジキ、キンメダイ：1回 60～80gとして週に2回以下</li> </ul>
新しい 注意事項	妊婦または妊娠している可能性のある方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バンドウイルカ：1回約 80gとして妊婦は2ヶ月に1回まで</li> <li>● コビレゴンドウ：1回約 80gとして妊婦は2週間に1回まで</li> <li>● <u>キンメダイ</u>、<u>メカジキ</u>、<u>クロマグロ</u>、<u>メバチ</u>（メバチマグロ）、<u>エッチュウバイガイ</u>、ツチクジラ、マッコウクジラ：1回約 80gとして妊婦は週に1回まで</li> <li>● <u>キダイ</u>、<u>マカジキ</u>、<u>ユメカサゴ</u>、<u>ミナミマグロ</u>、<u>ヨシキリザメ</u>、<u>イシイルカ</u>、<u>クロムツ</u>（※）：1回約 80gとして妊婦は週に2回まで</li> <li>● 複数魚種を摂食するときは按分する</li> </ul> <p>※クロムツは2010年の改訂で追加。</p>
日本生協連の 推奨事項	妊婦、幼児、近く妊娠を予定されている方	<p>マグロ類（マグロ、カジキ）、サメ類、深海魚類、鯨類を主菜とする料理を週1回以内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● イルカ（歯鯨類）を食べないこと</li> </ul>
	一般人	<p>マグロ類（マグロ、カジキ）、サメ類、深海魚類、鯨類を主菜とする料理を週2回以内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● イルカ（歯鯨類）はごくたまに</li> </ul>