

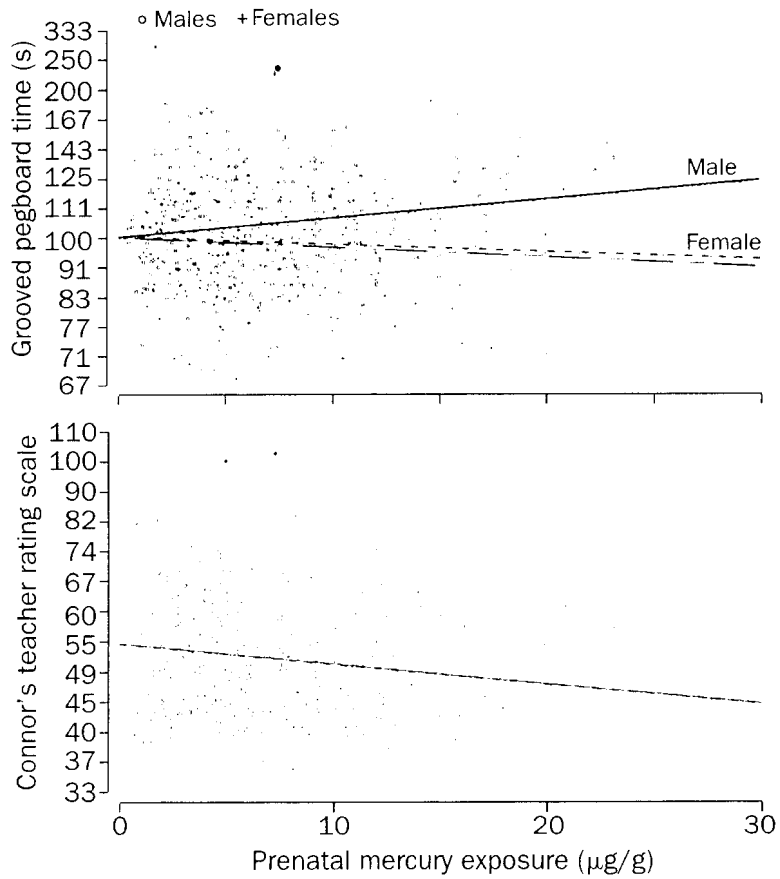


## 水銀曝露の指標と神経心理学的検査得点との関係

		水銀濃度：臍帯血 母親毛髪	
フィンガータッピング	利き手	*	*
	非利き手	n. s.	n. s.
手-眼協調運動	エラー得点	n. s.	n. s.
持続型反応時間 (ms)		***	***
Wechsler 知能検査得点	Digit spans	*	n. s.
	Similarities	n. s.	n. s.
	Square root block designs	n. s.	n. s.
Bender 視覚検査	Reproduction	n. s.	n. s.
Boston ネーミング検査	No cues	***	*
	With cues	***	*
California 言語学習検査	Short-term reproduction	*	*
	Long-term reproduction	*	n. s.
	Recognition	n. s.	n. s.

n. s. ; not significant.





## 魚介類に含まれる栄養成分

成分	多く含む魚介類	欠乏症、〈作用〉
ビタミンA	ウナギ、ウニ、魚の肝臓	夜盲症、眼乾燥症、毛包性角化症
ビタミンB <sub>12</sub>	カキ、シジミ、アサリ、カツオ、サンマ	悪性貧血 (大赤血球性貧血)
ビタミンD <sub>3</sub>	ベニザケ、クロカジキ、ニシン	くる病(小児)、骨軟化症
ビタミンE カルシウム	ウナギ、ニジマス、アユ 小魚、ドジョウ	〈抗酸化作用〉 成長障害、骨や歯の弱体化 (骨粗鬆症)
鉄 亜鉛	ドジョウ、イカナゴ、シジミ カキ、カニ、イワシ	貧血 味覚障害、発育不全・生殖機能低下(小児)、皮膚炎
セレン	イワシ、ニシン、マグロ、ワカサギ	心筋障害(克山病)

## 魚介類に含まれる機能成分

成分	多く含む魚介類	期待される効果
DHA	クロマグロ脂身、スジコ、ブリ、サバ	脳の発達 痴呆予防 視力低下予防
EPA	マイワシ、クロマグロ脂身、サバ、ブリ	血栓予防 抗炎症作用 高血圧予防
タウリン	サザエ、カキ、コウイカ、マグロ血合肉	動脈硬化予防 心疾患予防 胆石予防
アスタキサンチン	サケ、オキアミ、サクラエビ、マダイ	生体内抗酸化作用 生体機能向上作用

