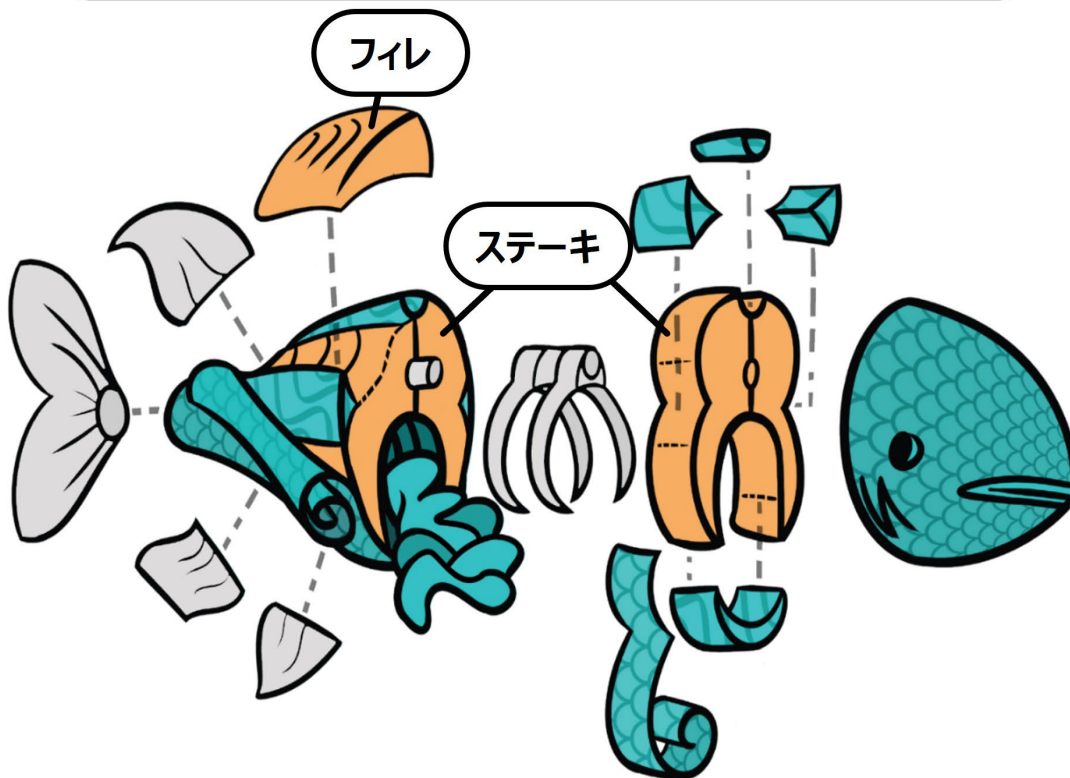


正しい部位を食べれば 魚介類を食べることは健康に良い！



 捨てる これらの部位は一般的に化学汚染レベルが高いです。	 食べる これらの部位は一般的に化学汚染レベルが低いです。	 食べるのを避ける これらの部位の化学汚染量を評価した研究はほとんどありません。
内臓 頭部 皮 脂肪	フィレ フィッシュステーキ	骨 尾 ヒレ

地元の魚介類諮問機関から、安全な魚がどれで、どれほど頻繁に食べてよいのか、また食べてよい量について情報を得て魚を賢く選びましょう。

[insert website to more information here]

[insert
QR code
here]