



생선을 드세요.

똑똑하고 현명하게 선택하세요.

해산물은 우리의 심장과 뇌에
좋습니다. 해산물은 지방이 적고
단백질이 높으며 기타 영양소
및 오메가-3가 풍부합니다.

본 안내서는 생선에 포함된 오염물질로부터
우리 몸을 보호하되, 생선이 주는 건강상의
효과를 누릴 수 있도록 도와드립니다. 유아와
아동들이 가장 많이 위험에 노출됩니다.



◀ 본 표시를
찾으십시오.

워싱턴 주에서 낚시를 하십니까?

워싱턴 주에서는 수은 예방을 위한 경고가 있습니다.



- 북쪽 지역의 민물고기는 먹지 마세요.
- 입이 크고 작은 북미산 농어는 한 달에 두 번만 드세요.

다음의 웹사이트에서 지역 생선에 관한
안내를 확인하세요:

www.doh.wa.gov/fish

이곳을 잡으세요



더 자세한 정보는 다음의 웹사이트를 방문하십시오:

www.doh.wa.gov/fish

또는 무료 전화: 1-877-485-7316 로 전화하십시오

독성 화학물질을 줄이기 위한 방법:

www.ecy.wa.gov/toxics

장애인을 위한 기타 양식을 사용할 수 있습니다.
1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

DOH 334-096 2017년 3월

건강한 생선 섭취에 대한 안내

가장 안전한 해산물을 위한 낚시는?



이곳을 잡으세요

임신 중이거나 임신을 계획하십
니까? 아이를 돌보거나 모유
수유 중이십니까?

본 안내서를 보시고 귀하와 가족을
위해 건강한 선택을 하십시오.

일 주일에
2~3번 먹는 것이
안전합니다



또는

일 주일에
1번 먹는 것이
안전합니다



수은을

피하세요!



수은, 피시비 및 기타 독성 화학물질의 노출을 줄이기 위해 다음의 안내를 따르십시오:

- ♥ 멸치
- ♥ 농어
- 참다랑어
- 메기
- 조개
- 대구 (미태평양) (미대서양)
- 게 (바다게, 왕게, 대게)
(미국, 캐나다) (수입산 킹크랩)
- 맛살
- 가재 (수입산 양식)
- 도다리/가자미
- ♥ 청어
- ♥ 고등어 (통조림)
- ♥ 굴
- 대구/어묵 꼬치

- ♥ 연어 (활어, 통조림)
- ♥ 큰 연어 (왕)
(연안, 알래스카)
- ♥ 연어 (도구, 케타)
- ♥ 은연어 (은)
- ♥ 양식 *
- ♥ 홍송어 (곰사)
- ♥ 붉은 (연어)
- ♥ 정어리
(미태평양) (미대서양)
- 가리비
- 작은 새우/새우
(미국, 캐나다) (수입산)
- 오징어/칼라마리
(마이타, 인도 종)
- 틸라피아
- ♥ 송어
- 참치 (라이트 통조림) (건지
남시/남시대) (수입산, 장거리
남싯줄, 건착양)

- 칠레 농어
(칠레) (크로제, 프린스 에드워드 &
메리언 섬)
- ♥ 치누크 연어
(퓨젯 사운드)
- 민어 (보구치, 태평양)
- 큰 넙치 (태평양) (대서양)
- 바닷가재(미국, 캐나다)
(수입, 카리브해 연안의 달새우)
- 마히마히
(수입산, 장거리 남싯줄)

- 아귀
- 우럭/북돔
(트롤선)
- ♥ 은대구/검은 고래
- ♥ 참치, 날개다랑어
(활어, 화이트 통조림)
(WA, OR, CA 트롤/남시대)
(수입산, 장거리 남싯줄)
- 참치, 황다랭이
(수입산, 장거리 남싯줄)



한끼 식사량은 어느 정도일까요?
한끼에 먹을 수 있는 식사량은 체중
20파운드 당 조리하지 않은 생선의
1온스 또는 손 크기와
두께만큼입니다.

성인 160파운드=8온스 / 아동 80파운드=4온스.

임신이거나 가능성이 있는 여성, 모유
수유 중인 어머니 및 아동이 먹지
않아야 하는 생선:

- 고등어 (삼치)
- 청새치 (수입산)
- 오렌지 러피
- 상어
- 황새치 (수입산)

- 옥돔 (멕시코만, 남대서양)
- 참치 스테이크
- 검은 참다랑어
- 꽃도미
(수입, 장거리 남싯줄)

- ♥ 건강한 오메가-3 지방산에 대한 주요 정보
주황색 문구: 남획, 양식 또는 해양생물 및/또는
환경에 해로운 방법을 이용하여 잡은 경우
- * 양식 연어에 대한 자세한 정보:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon
- 목록에 없는 해산물에 대한 정보를 보시려면
1-877-485-7316으로 전화하세요