

## 4 私たちはダイオキシン類をどれくらい取り込んでいるの？

- 1 私たちは、食事や呼吸等を通じて、毎日平均して約2.3pg-TEQのダイオキシン類を摂取しています。  
これは、安全の目安となる指標（TDI）を下回っています。

日本人の一般的な食生活で取り込まれるコプラナーPCBを含めたダイオキシン類の量は、厚生省の平成11年度の調査（一日摂取量調査）では、人の平均体重を50kgと仮定して体重1kg当たり約2.25pgと推定されています。

その他、呼吸により空気から取り込む量が約0.05pg、手についた土が口に入るなどして取り込まれる量が約0.0084pgと推定され、人が1日に平均的に摂取するダイオキシン類の量は合計で、体重1kg当たり約2.3pg（平成10年度の結果で約2.1pg）と推定されます（図2）。この水準は、耐容一日摂取量（TDI）を下回っており、健康に影響を与えるものではありません。

- 2 脂肪組織に残留しやすいので、食品では特に魚介類、肉、乳製品、卵からの取り込み量が多いです。

ダイオキシン類は脂肪組織に溶けやすく残留しやすいので、魚介類、肉、乳製品、卵などに含まれやすくなっています。食生活の違いから、我が国では魚介類から、欧米では肉や乳製品等の動物性食品からの取り込み量が多くなっています。いずれの国でも、魚介類、肉、乳製品、卵で7～9割程度を占めるようです。

また、魚介類や肉等に比べれば、野菜などから取り込むダイオキシン類は非常に少ないものと考えられます。

- 3 体内、特に脂肪に蓄積しやすく取り込んだ量が半減するのに約7年かかります。

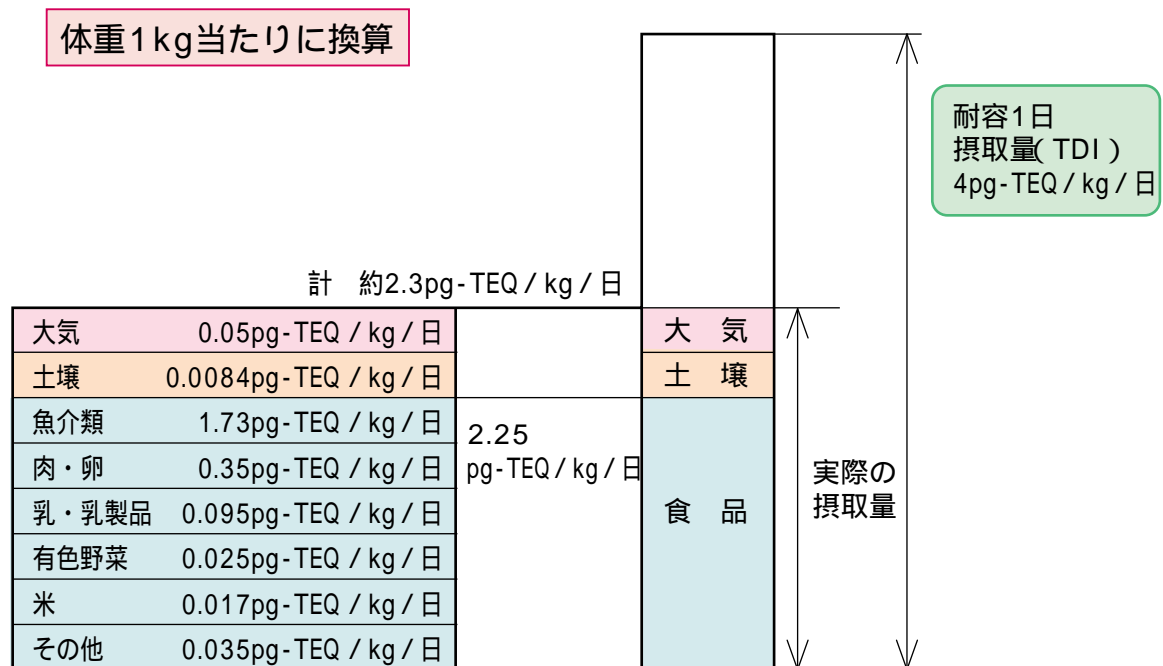
ダイオキシン類がひとたび体内に入ると、その大部分は脂肪に蓄積されて体内にとどまります。分解されたりして体外に排出される速度は非常に遅く、人の場合は半分の量になるのに約7年かかるとされています。

**4** 長期間継続して安全の目安となる指標（TDI）を上回って摂取しないようバランスのよい食事をするのが重要です。

食品に含まれるダイオキシン類の量は、食品の種類によっても異なり、同じ種類の食品でもとれた場所や時期によっても異なります。このため、ある1日の食事をとれば、TDIの4pg/kg体重/日を超えることがあったとしても、一般的な食生活においては長期間平均すればこれを下回っていると考えられ、問題はありません。

厚生省が実施したダイオキシン類の1日摂取量調査の結果によれば、国民栄養調査による国民の平均的な食品の摂取量であれば、TDIの4pg/kg体重/日を下回ることがわかっています。各種の食品に含まれる栄養素は健康のために大切ですので、たくさんの種類の食品をバランス良く食べるよう心がけることが大切です。

[ 図2 我が国におけるダイオキシン類の1人1日摂取量 ]

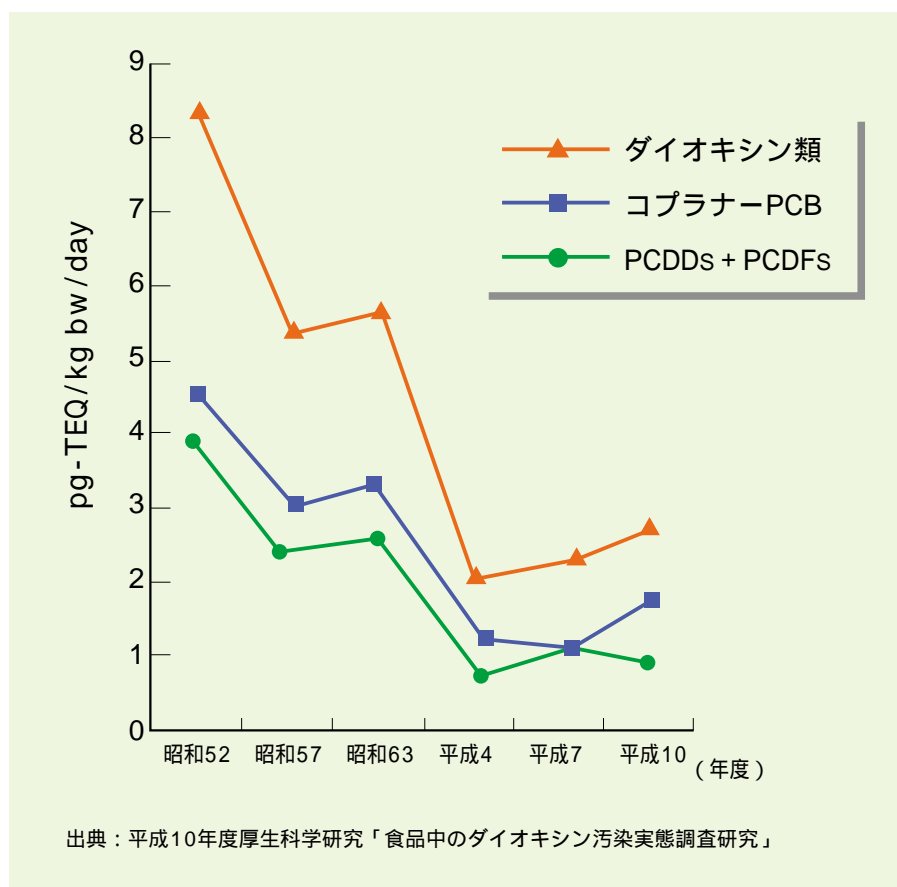


## 5 食品からの摂取量は20年前に比べ著しく減っています。

厚生省において、保存されていた関西地区の過去の1日摂取量調査の試料についてダイオキシン類の濃度を測定したところ、この20年間で3分の1程度にまで減少していることがわかっています（図3）。

今後も、ダイオキシン類の排出削減対策の推進によりさらに減っていくと考えられます。

[ 図3 ダイオキシン類の一日摂取量の経年変化 ]



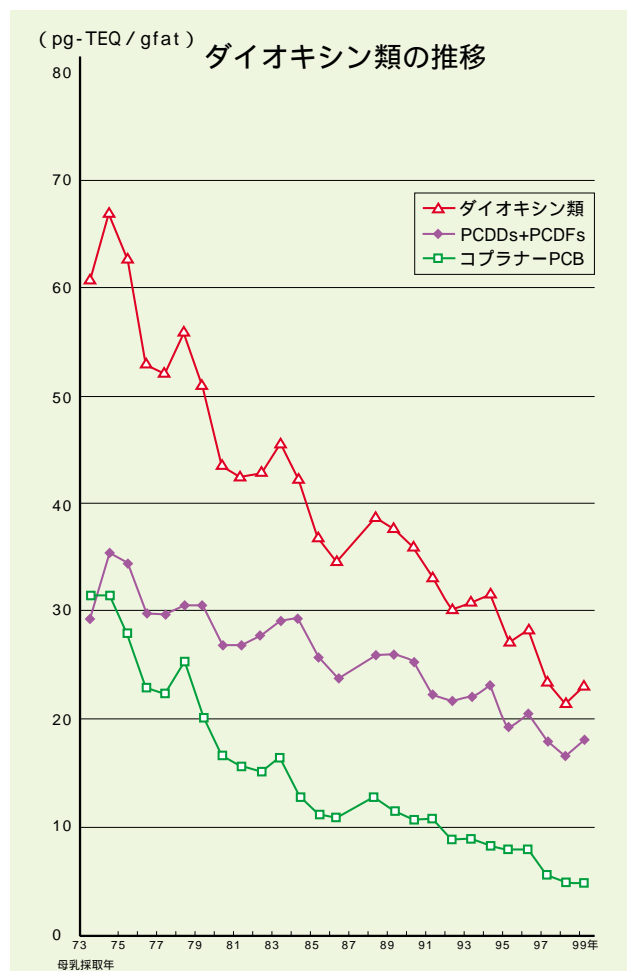
**6** 我が国の母乳中のダイオキシン類の濃度は他の先進国とほぼ同程度であり、ここ20年程度で母乳中のダイオキシン類の濃度が半分程度に減少してきているという報告もあります。  
母乳栄養は、母乳ほ育が乳幼児に与える有益な影響から判断して今後とも推進されるべきものです。

我が国における母乳の濃度については、平成10年度に全国21地域における計415名の出産後30日目の母乳について調査した結果、脂肪1g当たり平均22.2pg/gであり、他の国とほぼ同程度の濃度と考えられています。また、同一地域のデータで比較して平成10年度は9年度に比べて濃度が減少したとの結果が得られています。さらに、母乳中のダイオキシン類による1歳児の感染に対する抵抗性、アレルギー、甲状腺機能及び発育発達への影響などはみられませんでした。

また、平成11年度に実施された母乳中のダイオキシン類に関する研究では、1973年度以降ダイオキシン類の濃度は減少してきており、母乳中のダイオキシン類濃度は最近までに概ね1/2程度になっています（図4）。

母乳を介して乳児が取り込むダイオキシン類の影響については、引き続き研究を行うこととしていますが、母乳栄養は、母乳ほ育が乳幼児に与える有益な影響から判断し、今後とも推進されるべきものです。このことは、WHO（世界保健機関）の専門家会合でも同様の結論が得られています。

[ 図4 母乳中のダイオキシン濃度 ]



出典：平成11年度厚生科学研究  
「母乳中のダイオキシン類に関する研究」