

クジラの利用

Q & A

Q1

クジラは
食べ物
ですか？



四方を海に囲まれた日本では、古来、クジラを重要な食料資源として利用してきました。

また、1960年代のピーク時には、牛肉、豚肉、鶏肉よりも多い年間23万トンの鯨肉が消費され、重要なたんぱく源として国民に親しまれました。

その後、国際捕鯨委員会（IWC）によって商業捕鯨が一時停止された影響で鯨肉の消費量は激減しましたが、日本の鯨食文化は失われることなく、現在でも年間2～3千トンが、刺身や竜田揚げ、ベーコン、缶詰など、様々な形で利用されています。

Q2

クジラは**絶滅危惧種**なのに捕獲していいのですか？



日本の捕鯨業は、十分な資源量が確認された種類のクジラのみを対象としています。

一口に「クジラ」といっても、鯨類には80種以上の仲間がおり、シロナガスクジラなどの生息頭数が非常に少ない絶滅危惧種もありますが、ナガスクジラなど、絶滅危惧種ではなく資源量が多い種類もあります。

また、鯨類の資源に悪影響を与えないよう国際捕鯨委員会（IWC）で採択された方式に沿って算出した“捕獲可能量”の範囲内で持続的に行っています。

Q3

クジラの肉は**安全**なのですか？

水銀について
詳しくはこちら！



もちろん安全です。

クジラの肉（鯨肉）は、良質なタンパク質や血管障害の予防等に有効とされる高度不飽和脂肪酸を多く含み、健康的な食生活を営む上で重要な食材となっています。

一方、生態系の高次に位置する鯨類、特に歯鯨類の鯨肉には食物連鎖によって自然界に存在する水銀が取り込まれていますが、健康に害を及ぼす濃度ではありません。また、ナガスクジラやニタリクジラといったヒゲクジラ類の鯨肉に含まれる水銀濃度は、非常に低い値です。

なお、妊婦に対して、厚生労働省は、「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」を公表し、鯨肉を含めた妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂食量（筋肉）の目安を示しています。



水産庁

より詳しくお知りになりたい方はこちら

水産庁 捕鯨 Q&A

検索

