

# 드와미시강 하류에서 잡히는 안전한 어패류는? 연어입니다.

## 연어는 가장 건강한 먹거리입니다.

낚시는 신체·정신·문화적인 건강에 중요합니다. 생선은 건강한 먹거리입니다.

하지만 드와미시강의 오염으로 인해 이 강에서 서식하는 어패류의 체내에 화학성분이 축적되고 있습니다.

연어는 짧은 기간 동안만 드와미시강에 머물기 때문에 가장 건강한 해산물입니다. 연어는 영양가가 높을 뿐 아니라 심장과 뇌에 좋은 오메가 3가 풍부합니다.

백연어 (Chum)  안전한 섭취량 주 2-3회

은연어 (Coho)  안전한 섭취량 주 2-3회

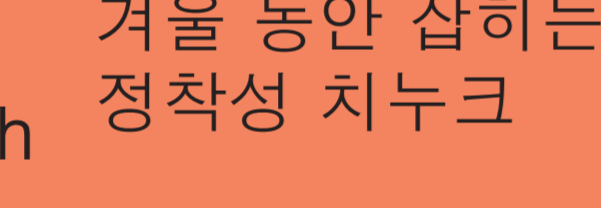
홍연어 (Pink)  안전한 섭취량 주 2-3회

붉은 연어 (Sockeye)  안전한 섭취량 주 2-3회

또는

치누크 (킹 연어)  한계 섭취량 주 1회

또는

대왕연어 (Blackmouth salmon) 겨울 동안 잡히는 정착성 치누크  경고 섭취량 월 2회 (1달)



### 건강한 조리법:

1  껍질, 지방, 내장을 제거합니다.

2  굽거나 삶아서 또는 찌서 기름기가 빠져 나오도록 합니다. 이 생선 기름으로 소스나 수프를 만들지 마십시오.

3 크기가 작고 어린 생선을 먹으십시오(법규 제한 크기 이내). 체내에 화학성분이 적게 축적되어 있습니다.

식사량

 성인  어린이

손바닥만한 크기와 두께의 연어가 한끼 식사량입니다.

## 이 강에 서식하는 어패류를 먹지 마십시오.

특히, 임신 가능성이 있거나 수유 중인 여성 및 어린이는 주의하십시오. 이들 어류에는 아기와 어린이의 두뇌 성장 및 발달에 유해한 화학물질이 축적되어 있습니다.

