

参考資料 **ヒ素について** 日本クリニック株式会社中央研究所

ヒ素は、特に火山地帯の近くに多く含有される元素で、環境中、生物中に広範に存在しています。食品では海産物に多く含まれ、私たちは日常的に摂取しています。

地殻中：1.8mg/kg	ひじき：3.12mg/100g
海水中：2μg/kg	のり：1.74mg/100g
人体中：2mg（体重70kgの人の場合）	かき：0.42mg/100g

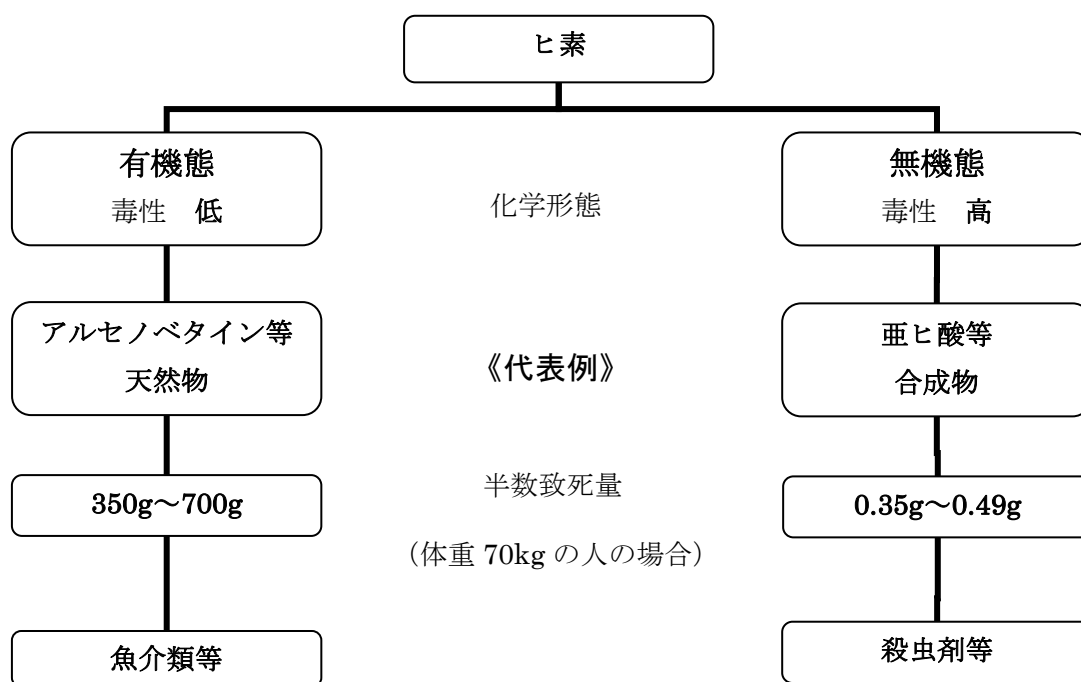
※(財)食品産業センターより

ヒ素の摂取許容量（FAO/WHO 合同食品添加物専門委員会の暫定耐容一週間摂取量より）は、1日あたり150μg（体重70kgの人の場合）。

これは一生涯に亘り摂取し続けても健康を損なわない量です。

また、昔は毒性のみが論じられていましたが、近年、ヒ素の毒性は化学構造と化学形態を考慮して評価されるようになりました。

ヒ素には、以下のように有機態のものと無機態のものがあります。



このように、牡蠣に含まれるヒ素はアルセノベタインを主とした有機態のもので、無機態のものとは異なるものです。毒性も1000倍程度異なります。例えば食塩(NaCl)の半数致死量は約263g（体重70kgの人の場合）と言われており、アルセノベタインの毒性は食塩(NaCl)より低いものとなります。

※Boyd, Shanas Arch. Int. Pharmacodyn. Ther. 144, 86 (1963)文献による。