

洗淨すれば、放射能は半分になる

調理・加工法	食品材料	加工方法	放射性各種の除去率	実験条件
水洗い	白米	といだ白米	ストロンチウム 50%	放射性降下物
	キュウリ ナス	洗った キュウリ、ナス	ストロンチウム 50~ 60%	
	マグロ・魚肉	十分に洗った マグロ、魚肉	亜鉛・鉄・カドミウム・ セシウム等 50%	体内汚染
	貝・エビ	洗った貝・エビ	ストロンチウム 10~ 30%	放射性降下物
食塩水(1%) 洗淨	洗ったナス、キュウリ、 トマト	ストロンチウム 20~ 60%		
食塩水(3%) 洗淨	貝・エビ	洗った貝・エビ	ストロンチウム 30 ~70%	
酢漬け	キャベツ レタス	酢漬けキャベツ・ レタス	ストロンチウム 30~ 60%	放射性降下物
	キュウリ (小型)	キュウリのピクルス	放射性降下物 90%	

※ 「食品の調理・加工による放射性各種の除去率」

(財団法人原子力環境整備センター資料より作成)

市場に出る食品は国による放射性物質（放射能）の暫定基準（規制）値を下回っているが、洗淨、調理加工することにより、除去することができるので参考にしましょう。またバランスのよい食事や生活習慣によって摂取セシウムの影響を低減させることもできます。例えば食事で摂取するカリウムが減ると、放射性セシウムが蓄積されやすくなること、精神的な問題で感染症などで体の抵抗力が落ちても体内に蓄積されやすくなること。又、チーズ、肉、豆類に含まれるリジンやメチオニンなどの必須アミノ酸は、セシウムの蓄積を抑えることが動物実験で分かっています。



放射能と生活習慣によってがんになるリスク

要 因	がんになるリスク
2000 ミリシーベルトを浴びた場合	
喫煙	1.6 倍
毎日 3 合以上飲酒	
1000 ミリ～2000 ミリシーベルトを浴びた場合	1.4 倍
毎日 2 合以上飲酒	
やせすぎ	1.29 倍
肥満	1.22 倍
運動不足	1.15 倍～1.19 倍
200 ミリ～500 ミリシーベルトを浴びた場合	1.16 倍
塩分の取りすぎ	1.11～1.15 倍
100 ミリ～200 ミリシーベルトを浴びた場合	1.08 倍
野菜不足	1.06 倍
受動喫煙	1.02～1.03 倍

※国立がん研究センター調べより

野菜などの放射能の汚染を気にして、毎食の野菜不足は、食物繊維の不足により、がんになるリスクを高めてしまいます。必要な栄養素がなければ、放射能で傷付いたDNAを修復できません。

がん予防につながる、抗酸化物質のビタミンC、E、カロチノイド、アントシアニン、ポリフェノール等を摂る食事、生活が大切です。「自然の恵みを活かした食事をして、明るく生活して、放射能汚染に打ち勝つ身体づくりをしましょう。

流山市保健センター

電話 7154-0331

FAX 7155-5949