

食品の放射性物質はこんな方法で低減できます

現在市場に出回っている食品は、国により決められた基準値以内であり、特別な対策を行う必要はないと言われています。

しかし、気になる野菜や、海、川で釣った魚はどうかなど、心配な人は洗浄、調理などで放射性物質を減らす方法を試してみましょう。

方法 1

野菜や果物類は、外側の葉や、皮を取り除き、丁寧に水洗いする

土や大気に触れた部分は捨てる。

表面に傷のあるものは取り除く。

根菜類は皮をむいた後も洗う。



方法 2

肉は煮たり、漬け焼きに

放射性物質は煮汁やつけ汁に溶け出すので、汁は捨てる。

内臓、骨は取り除く。肉や、肉の骨でとったスープは飲まない。



方法 3

魚は、良く洗って身だけを煮魚や照り焼き、素揚げに

頭・内臓・骨は取り除く。唐揚げなどで丸ごと食べる調理方法は避ける。

てんぷら、フライなど衣で覆われたものは、油に放射性物質が、溶け出しにくいので、衣をつけない素揚げがよい。



方法 4

キノコ類はゆでこぼす

しっかり水洗いし、表面についた土や汚れを取り除き、何度かゆでこぼして食べる。

乾燥キノコは長時間水に浸し、つけ汁は捨てる。



このように、家庭で食品の取り扱いに配慮することにより、50%程度の放射性物質を低減させることができると言われています。

ただし、長期にわたり実施することで、これらの食品に含まれる、水溶性のビタミンや、ミネラル類が十分に確保できず、細菌に対する抵抗力や、免疫力の低下がおこることがあります。また、現状でも不足しがちな、野菜不足がさらに続くと、食物繊維も不足し、老化やがんになるリスクを高めることとなります。

これらの他に、内部被ばくの影響を抑えるカリウム（豆類、芋類、野菜・果物類、海藻類などに多く含まれる）・カルシウム（牛乳・乳製品、小魚の骨、大豆・大豆製品、海藻類、緑黄色野菜などに多く含まれる）や、がんなどを抑える働きのある抗酸化物質であるカロテン（緑黄色野菜などに多く含まれる）やビタミンC（芋類・新鮮な野菜などに多く含まれる）をバランスよく日々の食事に取り入れるようにしましょう。

※出典 「食品の調理加工による放射性核種の除去率」 原子力環境整備センター

鎌ヶ谷市

問い合わせ 鎌ヶ谷市役所（代表）047-445-1141
健康増進課（内線）795