

# 健康な心と身体は 食事から

## 食事と放射線の話

食は健康な心と身体につながっています。食事と食卓の時間を大切にすることは、私達自身の健康の維持や子ども達の成長のためにとっても大切です。



### ☆食を楽しみ、食で豊かな心を育む

自然に恵まれたいわきには、さまざまな農林畜産物や水産物、長年伝えられてきた郷土料理や行事食が各地域にあります。こうした“地域の宝”に触れることは食の楽しみ、豊かな心の育成につながります。

## ● 食事と放射線 ●

原子力災害後、放射線を気にして食事が偏り、地元の食材に不安を感じた方もいたのではないのでしょうか。

### 1. 市販の食品について



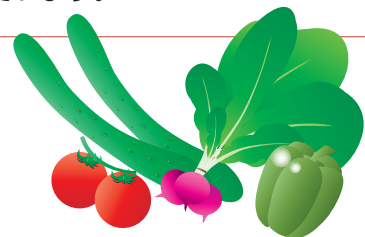
放射性物質の基準値を超えたものが出荷されないように、米、農作物（野菜・果物・農産加工品）、水産物の検査が実施され、結果は市のホームページに公表されています。

※現在、福島県沖の漁業は試験操業で、モニタリング調査で安全性が確認されている水産物に限り、小規模な操業と販売が行われています。調査により、放射性物質が蓄積されやすい種類が明らかになり、それらの漁は自粛されています。

### 2. 家庭菜園について

家庭菜園のものは、市内各地の公民館・支所等で、検査を受けることができます。

また、その結果は、栽培地区や品目なども市のホームページに公表されています。



いわき市ホームページをチェック!

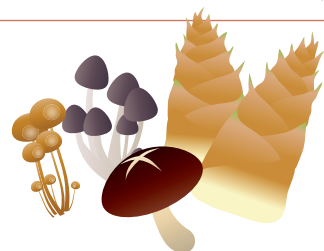
いわき市 見せる課

検索

### 3. 野生のもの(キノコ・山菜)について

野生のキノコや山菜、野生動物の一部から基準値を超える食材が時々検出されています。

出荷・摂取の制限は、市のホームページに公表されています。



# 放射性物質の入った食品を食べると、 どのくらいの内部被ばくになりますか？



## ★食品中のベクレルをシーベルトに換算するには

食品は、自然界の放射性物質を除き、事故等で新たに追加された放射性物質をベクレルの値で規制しています。現在は、放射性セシウム137が一部の食品から検出されています。そのような食品を食べるとどのくらいの内部被ばく線量になるのでしょうか。右記の換算表を用いて簡単に知ることができます。

1ベクレル(Bq) 食べると何ミリシーベルト(mSv)の内部被ばく線量になるか

| 年齢     | セシウム137(mSv) |
|--------|--------------|
| 15歳~成人 | 0.000013     |
| 10 歳   | 0.00001      |
| 5 歳    | 0.0000096    |
| 1 歳    | 0.000012     |

## ★具体例で考えてみましょう

成人の場合、セシウム137を1キログラムあたり100ベクレル含む野生のキノコを1キログラム食べると、内部被ばく線量(mSv)は0.0013ミリシーベルトになります。

[計算:  $0.000013 \text{ (mSv/Bq)} \times 100 \text{ (Bq)} = 0.0013 \text{ (mSv)}$ ]

通常、キノコを食べる量は多くても100グラム程度なので、線量は、その10分の1の0.00013ミリシーベルト以下となります。

これは、食品に自然に含まれる放射線から年間の内部被ばく線量と比較しても7千分の1以下の値です。山の自然の恵みも私たちの大切な食文化です。

## よい食生活は放射線の影響から身を守ります

- 私たちの身体には有害物質から身を守る生体防護機能が備わっています。
- 放射線は細胞へダメージを与えますが、この生体防護機能により身体のダメージが修復されます。
- よい食生活により生体防護機能を高めることができます。
- 生体防護機能を高める食生活としては、緑黄色野菜等を多く食べてビタミン・ミネラルを積極的に取り入れること、多種類の食材をバランスよくとること、食事の時間を楽しむことなどが大切であるとされています。

発行 「保健師の活動と放射線」環境省原子力災害影響調査事業(放射線の健康影響に係る研究調査事業)  
ホームページ <http://phnradiation.jp/>

いわき市保健所  
ホームページ <http://www.city.iwaki.fukushima.jp/index.html>

(2014年11月作成)