

たべものとくらし の放射能



Q&A集

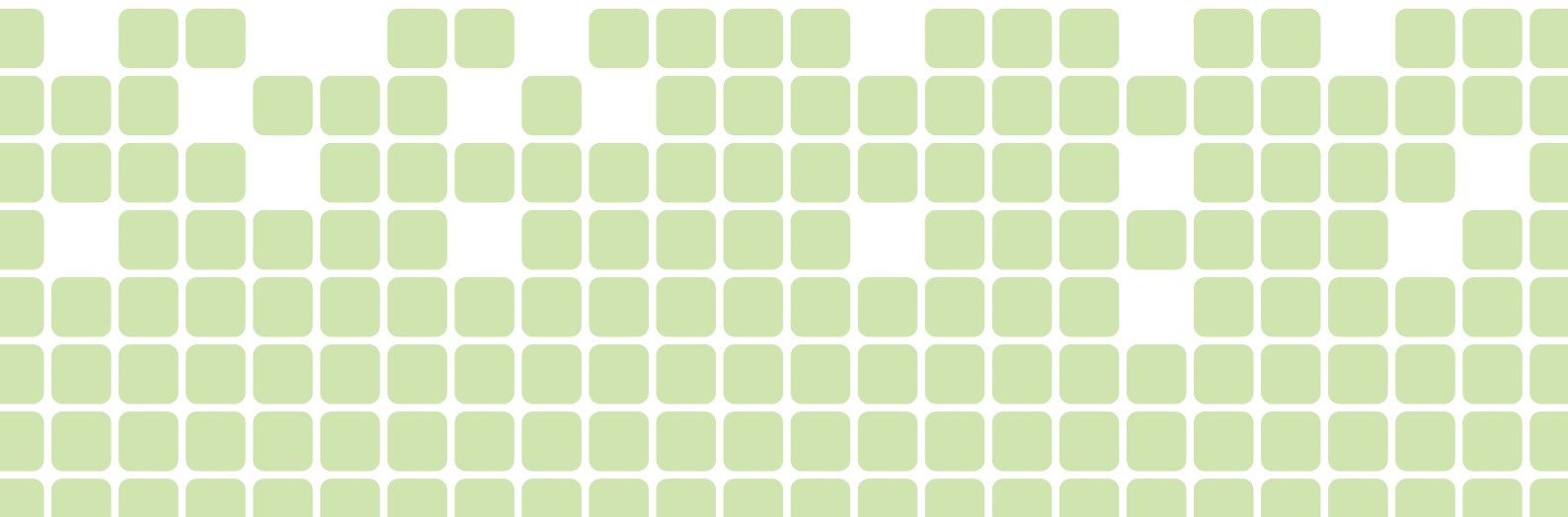


福島県



目次

- | | |
|------------|---------------------|
| P2 | 1. 放射能を正しく測ってみませんか？ |
| P4 | 2. 食品の新たな基準値について |
| P6 | 3. 飲料水について |
| P8 | 4. たべものについて |
| P17 | 5. 生活について |
| P24 | 放射能に関する資料 |



1 放射能を正しく測ってみませんか？

Q₁

放射線と放射能は測れますか？

A₁

みなさんはシーベルトという単位を聞いたことがありますか？
シーベルトは、放射線が人体に与える影響を示す単位です。
1時間当たりの放射線量をSv/hで表します。
これは、サーベイメーターなどで測定することができます。

それではベクレルとは、なんでしょう？
これは放射能の強さを表す単位です。
みなさんが毎日食べているお米や野菜などのたべものや土などの
1kg当たりの中に含まれる放射能をBq/kgで表します。これは放射能簡易
測定器やゲルマニウム半導体検出器などで測定することができます。

Q₂

外部被ばくと内部被ばくの違いについて教えてください。

A₂

人体が放射線を受けることを被ばくといいます。

- ・ 外部被ばく… γ 線などの透過力の強い放射線による体外からの被ばくや、表面の汚染に伴う被ばくのこと、人体への影響はシーベルトで示します。
- ・ 内部被ばく…飲食・呼吸・皮膚・傷口を通して体内に取り込まれた放射性物質から出る α 線・ β 線・ γ 線によって受ける被ばくをいいます。

Q₃

外部被ばくを減らすにはどうすればよいでしょうか？

A₃

放射線防護三原則というものがあります。

- ・ 距離による防護…放射性物質から距離をとる。
- ・ 時間による防護…放射線を受ける時間を短くする。
- ・ 遮蔽による防護…コンクリートなどで遮蔽する。

Q4

内部被ばくを減らすにはどうすればよいでしょうか？

A4

体内に取り込まれた放射性物質は新陳代謝により、体外に排出されます。内部被ばくは、たべものからの影響が大きいので、汚染された食品をできるだけ取り込まないようにすることが大切です。そのためにも測定を試みましょう。

Q5

家庭菜園でとれた野菜などはどこで測れますか？

A5

福島県では、家庭菜園で採れた野菜などをみなさんの身近な場所で測定できるように、市町村の公民館や学習センターなどへの放射能測定器の配備を進めています。お近くの市町村窓口にお問合せ下さい。

Q6

どうやって測れますか？

A6

お米など細かいものはそのまま、家庭菜園などで採れた野菜や果物は、よく洗って土を取り除き、食べるところを細かく刻み、1kg(1000cc)以上にして、各市町村の測定所へお持ち下さい。干し椎茸のような乾物は、水で戻して料理する状態で細かく刻みお持ち下さい。量が少ないと正しい測定ができませんので注意して下さい。

詳しい内容は、福島県のHPをご覧ください。

正しく測って、放射能を知ることからはじめましょう

Q1 食品中の放射性物質の暫定規制値が新しい基準値になったのはどうしてですか？

A1 暫定規制値に適合している食品は、一般的に健康への影響はないと評価されていましたが、より一層の食品の安心と安全を確保するため、暫定規制値で許容している年間線量5mSvから年間1mSvに引き下げることになり、新しい基準値が設けられました。
さらに、影響の受けやすい乳幼児のために、飲料水や牛乳、乳児用食品は、一般の食品よりも厳しい基準値を設けてあります。

Q2 新基準値の内容はどのようなものですか？

A2 放射性セシウムの新基準値

食品	基準値
飲料水	10Bq/kg
牛乳	50Bq/kg
乳児用食品	50Bq/kg
一般食品	100Bq/kg

詳しくは、消費者庁「食品中の放射性物質の新しい基準値」のチラシ
(平成24年3月15日版)をご参照下さい。

Q3 測定結果の「検出せず」とはどういうことですか？

A3 食品の場合、基準値の1/4(25Bq/kg)を「測定下限値」として、その値までを測定の目安としています。測定器によっては「検出限界値」といって、その測定器で検出できる限界の値が表記されます。その値は測定器の種類や周辺の空間線量などで変化します。測定結果の「検出せず」とは、これらの値未満の結果であるという意味です。

Q4

測定結果に数値が出た場合はどうしたらいいですか？

A4

基準値未満であれば問題はありません。
基準値を超えたものは摂取を控えるようにしてください。
福島県のHPなどで摂取制限や出荷制限について公表していますので、
確認してください。

Q5

簡易測定器での放射能測定の際に、放射性ヨウ素と放射性セシウムのようなものが検出されたり、測定の結果、放射性セシウムではないのに数値としてベクレルが検出されたりするのはどうしてですか？

A5

もともと地下水や井戸水などには、自然由来の放射性物質が存在します。
これは、福島県内のラジウム温泉やラドン温泉がある地域でみられるウラン
系列の自然放射性核種で鉛(Pb)とビスマス(Bi)と呼ばれるものです。

簡易測定器では、ヨウ素に近いところに鉛が、セシウムに近いところに
ビスマスが誤認識されて数値として出る場合があります。

これらの核種の半減期は、鉛が約26分、ビスマスが約20分ととても短いです。
そのため、時間をおいてから再度、測定をすると大幅に低くなる又は
なくなることで確認ができます。

現在、放射性ヨウ素は半減期が過ぎましたので、どこからも検出されてお
りません。

地下水や井戸水からの放射性セシウムの検出もありませんので、ご安心
ください。

Q₁

水道水は飲んでも大丈夫ですか？

A₁

水道水は毎日、放射性物質を精密測定できるゲルマニウム半導体検出器にてきちんと検査・管理されておりますので全く問題はありません。その結果は各市町村の水道局HP上で公表していますのでご確認ください。

Q₂

水道水を乳幼児・妊婦・母乳を与えている母親に飲ませてもよいのでしょうか？

A₂

放射性物質についてもきちんと管理されていますし、飲料に適しているかどうかの細菌検査やその他たくさんの項目についてきちんと水質検査が行なわれています。飲料に適した水質でなければ供給はされませんのでご安心ください。

Q₃

ミネラルウォーターや浄水器を買って利用する時の注意点はありますか？

A₃

飲料水として適しているかの検査をきちんと行なわれているかしっかりと確認する必要があります。
ミネラルウォーターなどは成分表示をよく確認して購入してください。成分によっては、軟水や硬水などにより下痢を引き起こす場合もあります。小さなお子様へは適さない成分もありますのでご注意ください。
浄水器は様々なものがあり、中には放射能を完全除去するなど不安な現状に便乗したものもありますので、購入の際は、機能や価格などをしっかり確認して契約するようにしてください。
浄水器はフィルターの交換や細菌の繁殖などアフターフォローにも十分注意が必要です。

Q₄ 井戸水は安全ですか？

A₄

井戸水は一般的に地表に降った雨が時間をかけて浸透しながら、自然にろ過されて地下水となったものであり、また、雨水や異物の混入を防止するため、通常は蓋などが設置されていることから、今回の事故の影響はないと考えられます。

県内の井戸水の分析結果は、放射性ヨウ素・セシウムともに検出されていません。

県のHPでも、モニタリング検査の結果を公表していますのでご確認ください。

Q₅ 湧き水や表層水は安全ですか？

A₅

湧き水は周辺の土や空間線量がそのまま水に影響するとは言えないため、個別のモニタリング検査が必要とされます。

ただし、現在は物理的半減期や、土壌のろ過作用から考えて、影響はないと思われれます。

県のHPでも、モニタリング検査の結果を公表していますのでご確認ください。

Q₆ 家で井戸水を使っていますが、 雨水などが地中深くまで浸透した数年後の方が 放射性物質を多く含んでしまうのではないですか？

A₆

現在、放射性セシウムは土壌と強く結合していて、地表近くに存在しています。

福島県ではその地表をはじめとした除染作業を進めています。

地下水についても定期的に測定を行なって結果を公表していきます。

Q₁

測定した食品が基準値未満の結果でしたが、より食品の放射能の値を減らすにはどうすればよいですか？

A₁

放射性物質は土にあります。畑や家庭菜園などで採れた野菜は、良く洗って土を取り除き、皮をむき、茹でこぼしをすると減らすことができます。お米は、胚芽やぬかに溜まるため、精米すると、値は約半分に減少します。それを研ぐことで、さらに半分に減少します。基準値未満のたべものは安全ですが、お子さんをお持ちの皆さんは数値が出ると気になると思いますので、いつもより少しだけ丁寧に料理をする工夫をしてみるといいでしょう。

Q₂

食品の放射能が怖いです。何を心がけたらいいですか？

A₂

放射能を気にすることで野菜不足になったり、精神的にも落ち込んで、免疫力が低下するなどして具合が悪くなってしまう方がいらっしゃるようですが、お肉や野菜などバランスの良い食生活を心がけ、病気からの抵抗力を高めるようにしましょう。笑顔でいると免疫力も倍増すると言われています。怖がるだけでなく、前向きに生活をしていきましょう。

Q₃

内部被ばくを減らすといわれている食材は効果があるのでしょうか？

A₃

バランスの良い食生活をしていれば問題はありませんが、効果があるなしではなく、そう言われているものを紹介します。

カリウム、カルシウム…セシウムの吸収を阻害し、排出する働きがあるとされています。

(カリウムを多く含む食品は、大豆及び大豆食品、小豆、りんご、干し昆布、素干しわかめ、いも類です)

ビタミン…抗酸化物質であり、免疫力を高め、セシウムを排出すると言われています。(野菜、果物)

水溶性の食物繊維…セシウムの吸収を阻害し、体内の老廃物を排出させると言われています。

(野菜やサツマイモなどのイモ類)

ペクチン…セシウムや体内の老廃物を排出させると言われています。

(りんごなど)

Q₄

学校給食は安心ですか？

A₄

食材が市場に出回る前に、厳密に管理されているので心配ありません。現在、各市町村の給食センターに測定器を置き、単独校給食はローテーションで検査を実施しています。

今後は、さらに検査体制の強化がされることになっております。

Q₅

お店などで売られている 福島県産の農作物は安心ですか？

A₅

出荷制限や問題がある農作物は、店頭に出回ることがないようにしています。市町村や各地区のJAでも測定を強化しています。

県のHPでもサンプリング検査の結果を公表していますので参考にしてください。

→「ふくしま新発売」 <http://www.new-fukushima.jp/>

Q₆

海産物は？

A₆

現在、福島第一原子力発電所の近くの海では漁が行われていませんので、周辺で水揚げされた水産物は市場に出回っていません。

現在販売されている水産物に関しては、福島県に隣接する県の海域においても、各県が漁業を再開する前に、試験的に漁獲した水産物に含まれる放射性物質の検査を行い、その分析結果が規制値を超えないことが確認された場合にのみ、漁業を再開することになっています。

漁業再開後も漁獲された水産物の安全確認のため、放射性物質検査を継続して行なっていきます。

Q7

川魚や湖の魚は？

A7

摂取制限・出荷制限されている地域は県のHPに公表されています。
解禁の自粛についてもご確認ください。

Q8

野生きのこは？

A8

きのこ類は放射性物質を比較的多く取り込みやすいことがわかっています。
野生のきのこについても検査結果を公表しています。
摂取制限・出荷制限されている地域は県のHPに公表されていますので
ご確認ください。

Q9

お米は大丈夫ですか？

A9

現在、市場に出回っているお米は安心して食べられます。
基準値を超えた場合の作付けは制限されていて、条件付での作付けは、
収穫までの間に土壌の改良や測定が強化され田んぼごとに管理されます。
さらに今後は、全袋検査をして安全を確認することになっています。

お米は、胚芽やぬかに溜まるため、精米すると、値は約半分に減少します。
それを研ぐことで、さらに半分に減少することがわかっています。

Q₁₀ もち米は大丈夫ですか？

A₁₀

もち米も精米すると、値は約半分に減少します。
それを研ぐことで、さらに半分に減少します。
またもち米はたまに食べるもので、毎食食べるものではないので、
これらを参考に判断してください。

Q₁₁ お肉は安全ですか？

A₁₁

みなさんが心配している牛肉は現在、全頭検査が行なわれています。
鶏や豚は、その消化器の仕組みが牛とは違い、放射性物質の降下の
影響を受けやすい稲わらや牧草は消化できません。したがって、
飼料としては穀物やその副産物などが与えられており、稲わらは
与えられておりませんので安全です。
各都道府県で実施された食品中の放射性物質の検査結果は、
厚生労働省が集約し、公表していますのでご確認ください。

Q₁₂ 卵は安全ですか？

A₁₂

現在までに卵からの検出はありません。一般的に卵はセシウムが移行
しにくいと言われています。

Q₁₃

干し柿を作っても大丈夫ですか？

A₁₃

柿は出荷・摂取制限がかかっていなければ、生で食すことは問題ありません。ただ、干すことによりセシウムが濃縮されることがわかっています。県内でも平成23年度は製造を見合わせた地区や乾燥を自粛するよう推奨している地区もありますので、県のHPを確認してください。

Q₁₄

梅干は？

A₁₄

平成23年の梅は出荷制限になっている地域もあり、加工した梅干からも検出される場合もあります。干し柿同様、梅も干すことによりセシウムが濃縮されるおそれがあります。梅と一緒に漬けられたシソも同様です。ただ、本人の判断で少量摂取したからといって、体に影響が出るとは限りません。塩分摂取を考え、多くを取り過ぎないように注意しましょう。

Q₁₅

大根を作っています。食べても大丈夫ですか？

A₁₅

根菜類は比較的低い値を示しています。セシウムは土に含まれていますので、よく洗って食べると問題ありません。但し、干し大根では高い数値が出ている物もあるので、切干大根にする場合はモニタリング結果を参考にしてください。

Q₁₆

きのこや野菜を干しても大丈夫ですか？

A₁₆

干すことにより、セシウムが濃縮されてしまう可能性があります。特にきのこからは高い値が出ている例もあります。たくあんは、生干し位であれば、大根自体からはほとんどセシウムが検出されていないので、問題はないかと思います。

Q₁₇

毎年蜂を放って蜜を集め、蜂蜜を取っていますが今年は大丈夫でしょうか？

A₁₇

現在、蜂蜜では高い値は出ていません。少量しか食べない食品ですので心配ないかと思われます。

Q₁₈

りんごは大丈夫ですか？

A₁₈

りんごは体からセシウムを排出する働きのあるカリウムや、お腹の掃除をしてくれるペクチンが豊富です。過敏に不安がらず、洗浄し、普段どおり皮をむいて、塩水につけて食べると気にならないでしょう。

Q₁₉

長いもを作っています。食べても大丈夫ですか？

A₁₉

根菜類は比較的低い値を示しています。セシウムは土に含まれていますので、よく洗って食べると問題ありません。

Q₂₀

キウイフルーツを作っています。食べても大丈夫ですか？

A₂₀

キウイフルーツからは比較的高い値がでています。種にセシウムが溜まりやすいようです。各市町村のモニタリング結果を参考にしてください。

Q₂₁

柚子から比較的高い値がでていますが、ジャムにすれば下がりますか？

A₂₁

生で高い値が出ている場合、ジャムにすると濃縮されてさらに高い値が出ると思われます。

Q₂₂

柚子を食べずに飾っておくのはどうでしょうか？

A₂₂

たべものからの外部被ばくはありません。飾っておくのには全く問題ありません。

Q₂₃

畑の大豆を外に干していました。味噌を作るには検査した方がいいですか？

A₂₃

枝豆では値が低くても大豆にすると乾燥することで高くなる場合があります。味噌にする場合には、埃や汚れを取り除き、よく水洗いし、何度も水を換え、たっぷりの水で茹で、茹で上がったらすぐにお湯を切るといいでしょう。安心のために検査するのもよいと思います。

Q₂₄

野菜に土をかぶせたまま冬を越していましたが、土から放射線が移らないか心配です。

A₂₄

土の中に入れておいたからと言って、値が高くなるとは考えにくいです。食べる時に土をよく洗って下処理をしてください。

Q₂₅

今までで高い数値の出た食品を教えてください。

A₂₅

モニタリング検査結果で、高い数値が出ているものはきのこ、柚子、キウイフルーツ、川魚などです。

県のHP上で検査結果を作物の採取地の大字まで公表していますのでご確認ください。

Q₂₆

1つ1つの作物の線量が低くても、
色々な種類や、毎日食べ続けることで、
体に影響がでないのか心配です。

A₂₆

ヒトには免疫力があります。セシウムを体から排出させる効果があるカリウムやカルシウム、また抗酸化物質であるビタミン、体内の老廃物を排出させる食物繊維を多く含む食品を取り、免疫力を強化し、バランスのとれた食事で丈夫な体を作ることが大切です。

各市町村の測定所で検査をして確認することも、安心を得ることにつながります。

Q₂₇

放射性物質の危険性がある県内産野菜と
残留農薬の危険性がある海外産野菜、
どちらを選ぶべきでしょうか？

A₂₇

どちらも気をつける必要がありますがあまり過敏になりすぎず、下処理や調理法を工夫し、バランスのよい食生活を心がけてください。過度なストレスは体や子どもにも悪影響を与えてしまいます。

また県内の高い数値が出ている作物等は規制されており、流通はしていませんので安心してください。

Q₂₈**基準値以下なら本当に100%安全なのでしょうか？**A₂₈

国としてはあらゆる視点から検討して基準値を設けています。人それぞれの体質、環境、遺伝子を考えると今回の原発の影響か否かの答えを出すのは難しいと思われませんが、より厳しい基準値を設けていますので、ご理解をお願いします。

Q₂₉**福島県の近くの県では放射性物質の検査をしていますか？**A₂₉

検査指示が出されているのは福島県です。他県に関してはそれぞれの県のHPで放射能の取り組みや測定結果を公表していますので確認してください。

Q₁**外出時にマスクや長袖は必要ですか？**A₁

現在、空気中の放射性物質はほとんど検出されていません。
そのため、普通の生活で内部被ばくを防ぐためのマスクをする必要はありません。

現在の被ばくは、ほとんどが地面などに残っている放射性セシウムからのγ線による外部被ばくと考えられています。

ただし、舞い上がる砂埃が多い日は、吸い込むのを出来るだけ少なくする意味で、マスクを着用するのも良いと思います。

通学等でお子さんが長袖を着用する必要もありません。

Q₂**外から帰って来た時に気をつけることはありますか？**A₂

普段の生活でもおこなっているように手洗い、うがいをし、顔についた土や砂を落としましょう。小さい子どもが砂場などで遊んだ後は、お風呂やシャワーなどをするとより安心です。

また、服に付いた埃や、靴に付いた土などを落としてから家に入るといいでしょう。

Q₃**外で転んでしまった時はどうすればいいですか？**A₃

傷ができてしまった場合は、丁寧に洗い流して手当てをしてあげてください。

Q₄**雪が積もっていると空間線量が低いのはなぜですか？**A₄

雪にも遮蔽効果がみられます。土に含まれている放射性セシウムに覆いかぶさっているため空間に舞い上がることが少なくなり、空間線量が低くなります。

Q₅

雪解け水は安全なのですか？

A₅

現在、降ってきた雪からは放射性セシウムは確認されていません。

Q₆

線量が高い地区に実家があります。水道がなく、井戸水なのでお風呂に入るのもためられます。

A₆

井戸水からの検出はありません。
お風呂に利用しても外部被ばくにはなりません。

Q₇

花粉が飛ぶ季節になると、放射性物質の飛散量が増えると聞きましたが、その時期にはマスク等をつけさせた方が良いでしょうか？

A₇

測定の結果、花粉に含まれている放射性物質の量は非常に微量ですので問題はなりません。
花粉症の症状の緩和のためにマスク等を使用すれば良いでしょう。

Q₈

春の嵐が怖いです。舞い上がる放射性物質からどのように子供を守れば良いのですか？

A₈

放射性物質と花粉は同じような対応をすれば良いと考えられます。
現在は空気中からの放射性物質はほとんど検出されていないので、風が強く、舞い上がった砂や埃が気になるようでしたら、マスクをすると良いでしょう。

Q₉

子どもたちの通学には
車での送り迎えをした方がよいのでしょうか。

A₉

空間線量は心配のないレベルまで下がっていますので、通学には問題がないでしょう。送り迎えについては、ご家庭での考え方があるかとは思いますが、毎日歩いて学校に通うことで体力がついて、免疫力も上がります。

通学路の側溝など線量が高い場所は気をつけることなどを話していただくとより安心です。

Q₁₀

サッカーや野球好きの子どもが
活動を再開したいと言っています。

A₁₀

学校の校庭は除染がされ、空間線量は心配がありません。スポーツの楽しさと子ども達の体力向上のためにも活動させてあげてください。

Q₁₁

今年の夏は外でプールに入れますか？

A₁₁

市町村の教育委員会で各学校のプールの除染が行なわれていて、プール水の検査も強化されることとなっていますので入れます。

Q₁₂

いつになったら放射能を気にせず、
外で元気よく遊べるようになるのですか？

A₁₂

セシウム134の半減期は約2年なのでこれから空間線量はより下がってきます。
現在も問題がないと考えられますので、外で元気よく遊んでください。

Q₁₃

洗濯をすると放射性物質はどうなりますか？

A₁₃

放射性物質はほとんど洗い流されます。
また汚れた衣服と一緒に洗濯しても、別の衣服には移りません。

Q₁₄

洗濯物は外に干しても大丈夫ですか？

A₁₄

外に干しても問題ありません。
風が強い日の場合は、砂埃をよく払いましょう。

Q₁₅

窓を開けても大丈夫でしょうか？

A₁₅

平成23年5月の下旬以降、20km圏外では、空気中の放射性ヨウ素とセシウムは検出されていません。
窓を開けても問題はありません。
強風などで砂埃が舞った場合は、こまめにお掃除をしてください。

Q₁₆

散歩をする、エアコン・換気をする、
半袖を着るなどのことを行っても大丈夫ですか？

A₁₆

日常生活を送ることに問題はありません。
文部科学省が実施しているダストサンプリングの測定結果でも、空気中の塵から放射性物質は検出されておりません。

Q₁₇

家庭菜園を再開するにあたって、有効な方法がありますか？

A₁₇

土地の諸条件で変わってきますが、土の表面除去をし、カリウムなどの肥料や土改良材を使用するのも良いかもしれません。農林水産省などからのアドバイスをお聞きください。

Q₁₈

家庭菜園で採れた野菜をより安全に食べる方法がありますか？

A₁₈

放射性セシウムは土に含まれていますので、よく洗浄し、厚く皮をむくとよいでしょう。皮をむいた後水にさらす、あく抜きをする、茹でこぼすといった方法が有効だと言われています。

県のHPでもいろいろな野菜のモニタリング結果を公表しています。各市町村での検査体制も整ってきましたので、確認されるのも良いと思います。

Q₁₉

家の除染について教えてください。

A₁₉

福島県では積極的に除染を進めています。除染情報プラザでは、有効的な方法や注意することなどについて情報提供を行っております。

HPでも除染についての情報提供を行っておりますので確認してください。

Q₂₀

健康診断においてX線検査を実施しても大丈夫ですか？

A₂₀

医学的観点から問題ありません。放射線を使うことによる心配より、疾病発見の方が大切だと考えられます。

Q₂₁

外部被ばくで遺伝子は傷ついていないのでしょうか？

A₂₁

少量でも長期的に一定量の放射線を受けることで、造血器官などの細胞中のDNAなど遺伝物質が損傷し、修復能力が追いつかず、がんや白血病などになることもあります。

これらの病気が発症するかどうかや、発症時期は人によって差がありますし、たとえ遺伝子が傷ついたとしても、多くは修復されます。

Q₂₂

妊婦さんは1回のX線検査ですら胎児への影響を考慮し、控えることが多いのに、原発事故による放射線は四六時中浴び続けて本当に大丈夫なのですか？

A₂₂

100ミリグレイを下回る被ばくであれば、生まれてくる赤ちゃんについて心配する必要はありません。これは、これから赤ちゃんが欲しいと考えている方についても同じことがいえます。

Q₂₃

母乳で子育てをしても大丈夫ですか？

A₂₃

事故当初、母乳から放射性ヨウ素が検出されたとの報道がありましたが、極めて微量で影響がある値ではなく、母乳で育てる医学的效果の方が大切だと医師会が発表をしました。

現在は福島県・茨城県・千葉県で測定した母乳からの放射性物質は一切検出されていません。

安心して母乳で子育てをしてください。

Q₂₄

子どもが血液検査をしたら、放射線の影響はなかったものの、HDLコレステロールが高いと言われました。空間線量が気になり外で遊べず、家の中にはばかりいるのが原因ではないでしょうか？

A₂₄

育ち盛りの子どもが運動せず、家にいれば太りやすくなるでしょう。放射性物質をおそれ、野菜や果物の摂取量が大幅に減少してはいませんか？運動せず、偏った栄養過多の食生活は様々な悪影響を及ぼします。適度な運動で、放射線に負けない身体作りとバランスのとれた食生活を心がけましょう。

Q₂₅

子育てをする親として必要なことは何ですか？

A₂₅

放射能に関する正しい知識を身につけ、それを子どもたちに正しく伝えることが大切です。

そうすれば、子どもたちの不安は解消され、精神的にも安定します。ネットなどの不安をあおる情報に惑わされず、放射能を正しく知ることや測定することの大切さを理解してください。

放射線以外の様々なリスクも考え、悪影響を及ぼすものをできるだけ避ける努力をしていきましょう。

お父さんとお母さんが笑顔で自信を持って、健康的な毎日を送ることが未来の子ども達に必要なことだと考えます。

福島県ホームページ

<http://wwwcms.pref.fukushima.jp/>

放射線関連情報

http://wwwcms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=24906

福島県放射能測定マップ

<http://fukushima-radioactivity.jp/>

農林水産物の緊急モニタリング検査結果及び出荷制限等

http://wwwcms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=23692

米の放射性物質調査について

http://wwwcms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=25236

野生鳥獣の放射線モニタリング調査結果について

http://wwwcms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=26118

加工食品等の放射性物質検査結果について

<http://www.pref.fukushima.jp/eisei/syokuan/syokuhin1/syokuhinRikensa/index.html>

国・県・市町村以外の団体が独自に行っている検査結果

http://wwwcms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/PortalServlet?DISPLAY_ID=DIRECT&NEXT_DISPLAY_ID=U000004&CONTENTS_ID=27132

ふくしま新発売

<http://www.new-fukushima.jp/>

官邸ホームページ…官房長官記者発表

<http://www.kantei.go.jp/jp/tyoukanpress/>

食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>

- ・東北地方太平洋沖地震の原子力発電所への影響と食品の安全性について
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_genshiro_20110316.pdf
- ・放射性物質と食品に関するQ&A
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_QA.pdf
- ・放射性物質に関する緊急とりまとめ
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_torimatome_20110329.pdf
- ・緊急とりまとめ図解資料
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_torimatome_zukai.pdf
- ・「放射性物質に関する緊急とりまとめ」に関わる用語集
http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_torimatome_yougo_20110329.pdf
- ・「第2回放射性物質の食品健康影響評価に関するワーキンググループ会議資料」
<http://www.fsc.go.jp/fsciis/meetingMaterial/show/kai20110428so1>
- ・食品の安全性に関する用語集(第4版)
http://www.fsc.go.jp/yougoshu_fsc.pdf
- ・「放射性物質を含む稲ワラを給与された可能性がある牛の肉の調査結果(関係省庁の報道発表資料)等について」
http://www.fsc.go.jp/sonota/fukushima_gyunikukensa.pdf

農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/>

- ・東日本大震災に関する情報
<http://www.maff.go.jp/j/kanbo/joho/saigai/index.html>
- ・「放射性核種に係る日本、各国及びコーデックスの指標値」
http://www.maff.go.jp/j/export/e_info/pdf/shihyo_0127.pdf
- ・「東日本大震災について～「出荷制限要請等の状況」の更新について～」
- ・「原子力発電所の事故に伴う出荷制限等への対応に関するQ&A」
- ・「よくあるご質問と回答(野菜、しいたけ、米、牛乳・乳製品、肉と卵)」
http://www.maff.go.jp/j/kanbo/joho/saigai/seisan_situmon.html
- ・「牛肉から暫定規制値を超える放射性セシウムの検出について」
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/0720.html>
- ・「稲わら等の利用に関する全国調査について」
http://www.maff.go.jp/j/press/seisan/c_sinko/110728_1.html
- ・「放射性セシウムを含む肥料・土壌改良資材・培土及び飼料の暫定許容値の設定について」
<http://www.maff.go.jp/j/syouan/soumu/saigai/shizai.html>
- ・「野生きのこを採取される皆様への注意喚起について」(林野庁)
<http://www.rinya.maff.go.jp/j/tokuyou/yaseikinoko.html>

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

- ・「東日本大震災関連情報(水道・食品関係)」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000016378.html>
- ・「母乳の放射性物質濃度等に関する調査について」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001azxj.html>
- ・「母乳の放射性物質濃度等に関する追加調査について」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001b2bw-att/2r9852000001ccfc.pdf>

- ・「今後の水道水中の放射性物質モニタリングに関するQ&Aについて」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000018s3u-img/2r98520000018sc1.pdf>
- ・「平成23年4月4日薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会
(参考人配布資料:飲食物摂取制限の考え方)」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000018iyb-att/2r98520000018k4t.pdf>
- ・「食品中の放射性物質に関する検査結果」
http://www.mhlw.go.jp/shinsai_jouhou/shokuhin.html
- ・「野生キノコの放射性物質検査等について」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001nk4i-att/2r9852000001nk66.pdf>
- ・「食品中の放射性物質に関する検査を実施することができる食品衛生法に基づく登録検査機関」
http://www.mhlw.go.jp/shinsai_jouhou/dl/shokuhin_kensa.pdf
- ・「関係都県における食品中の放射性物質に関する検査計画の策定状況」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001b7j4-att/2r9852000001b7i1.pdf>
- ・「関係都県における食品中の放射性物質に関する検査の実施状況」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001b8fx-att/2r9852000001b8hu.pdf>
- ・「これまでの出荷制限等の設定」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001dd6u.html>
- ・「これまでの出荷制限等の解除」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001ddg2.html>

消費者庁ホームページ <http://www.caa.go.jp/>

- ・「放射性物質に関する肉の検査結果がわかる牛の個体識別番号リスト」
福島県:http://www.caa.go.jp/jisin/pdf/111130_1fukushima.pdf
福島県以外14県:http://www.caa.go.jp/jisin/pdf/120227fukushima_etc.pdf

原子力安全・保安院ホームページ

- ・「原子力百科事典ATOMICA」 <http://www.rist.or.jp/atomica/>

資源エネルギー庁ホームページ

- ・「放射線と暮らし～考えよう、放射線のこと」
<http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/19,2160,c,html/3417/housyasenntokurasi.pdf>
- ・「原子力2011」
<http://www.fepec.or.jp/library/pamphlet/pdf/consensus2011.pdf>

財団法人放射線影響協会ホームページ

<http://www.rea.or.jp/>

日本産科婦人科学会ホームページ

- ・「大気や飲食物の軽度放射性物質汚染について心配しておられる妊娠・授乳中女性へのご案内(続報)」(平成23年4月18日)
http://www.jsog.or.jp/news/pdf/announce_20110418.pdf
- ・「水道水について心配しておられる妊娠・授乳中女性へのご案内」
(平成23年3月24日)
http://www.jsog.or.jp/news/pdf/announce_20110324.pdf

放射線科学センターホームページ

<http://rcwww.kek.jp/kurasi/index.html>

書名：たべものとくらしの放射能Q&A集

発行日：2012年4月1日

発行：福島県

〒960-8670

福島県福島市杉妻町2-16

電話 024-521-1111 (代表)

制作：福島県環境計量証明事業協会

