

## 調理の過程で放射性物質の低減が可能



野菜／果実／きのこ：洗浄、ゆでる（煮汁は捨てる）

例) 野菜／果実を洗浄：0～40% 除去

野菜／果実をゆでる：10～60% 除去



肉／魚：塩焼き等で肉汁を落とす

例) 肉をゆでる(ゆで汁に移行)：30～80% 除去

肉を焼く(肉汁に移行)：20～50% 除去

- **野生**のものは大量に食べない
- いろいろな品目、いろいろな産地のものを食べる

栄養の偏りに注意