

線量低減

## 食品からの被ばく—原子力災害直後の対応—

## 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

出典：国際原子力機関（IAEA）TRS472

工夫次第では食品中の放射性物質は減らすことができますが、100%取り除くことはできません。

福島第一原発事故の直後は、野菜から検出された放射性物質は表面に付いているだけでしたが、しばらくすると、土壌に落ちた放射性物質が根から吸収され野菜に入るようになります。根から吸収されて野菜の中に入ったセシウムは、洗っても最大で40%、あく抜きをしても60%までしか除去できませんが、土をきれいに洗い落とすという意味では放射性物質の低減の効果があります。肉や魚も、煮汁を捨てることにより、放射性物質の量を半分ぐらいまでには減らすことができるとされています。また、いろいろな品目、産地のものを食べるなど、リスクを分散させることも重要です。

本資料への収録日：2013年3月31日

改訂日：2015年3月31日