

# \* ダイオキシンから身を守る食べ方 \*

- ① 汚染の少ない食材を選びましょう。
  - ・ とくに魚介類は産地や魚種に気をつけて、できるだけ汚染の少ないものを選びましょう。
- ② 魚介類の食べ方に注意しましょう
  - ・ 摂取回数に気をつけましょう。とくに子どもたちや妊産婦は回数を制限するようにしましょう。
  - ・ 内臓を取り除き、皮をはいで食べるようにしましょう。
- ③ 肉類・乳製品・卵は、たくさんとりすぎないように注意しましょう。
- ④ 野菜類は、よく水洗いをし、皮をむいて食べるようにしましょう。  
生で食べるよりも、ゆでたり、煮たりして食べるようにしましょう。
- ⑤ 食物繊維・クロロフィル(葉緑素)を含む食品を食べるようにしましょう。
- ⑥ 多種類の食品を用いたバランスのよい食事を心がけましょう。