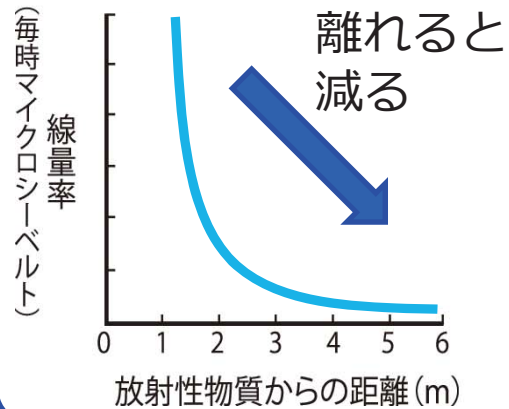
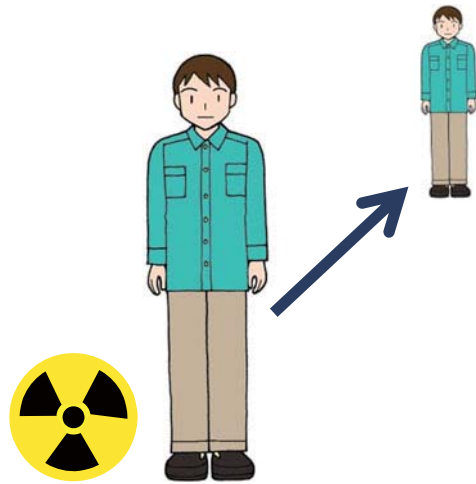
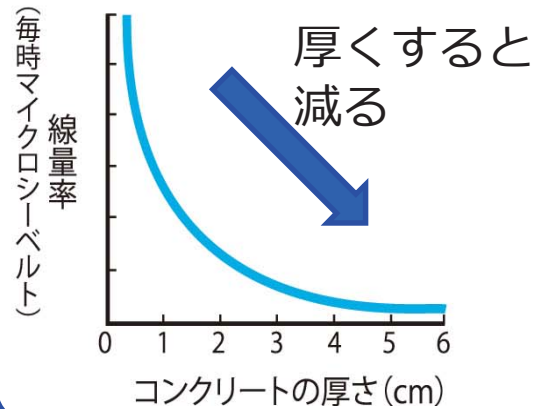
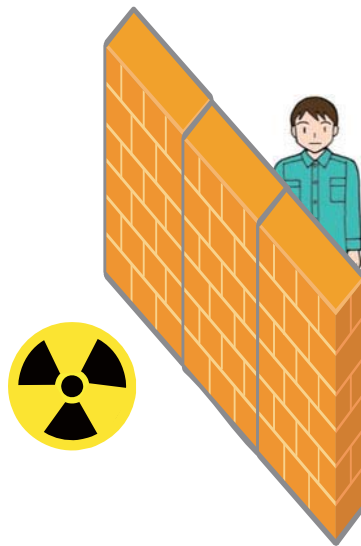


外部被ばくの低減三原則

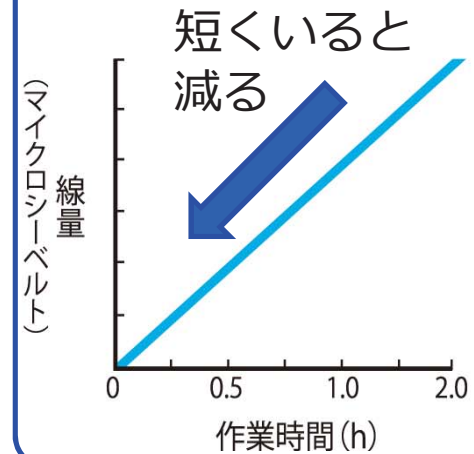
① 離れる (距離)



② 間に重い物を置く (遮へい)



③ 近くにいる時間を短く (時間)



- 原則は口、鼻、傷口から入らないように
- 基準値以下の微量の放射性物質を過剰に心配して、
食物の栄養バランスを崩さないように
- 放射性物質の放出の情報に気を付ける
- 土が身体、靴、服に付けばすぐに洗う



調理の過程で放射性物質の低減が可能

品 目	調理・加工法	除去率 (%)
米	精米-水洗い-炊飯	66~72
ほうれん草	水洗い-ゆでる	7~78
たけのこ	水洗い-ゆでる	26~36
栗	ゆでる-渋皮まで皮むき	11~34
大根	皮むき	24~46
ウメ	塩漬け	34~43
桜葉	塩漬け	78~87
乾しいたけ	水戻し（戻し汁は使わない）	51~54
牛肉	薄切り肉をゆでる（しゃぶしゃぶ）	55~69
魚	ワカサギの南蛮漬け	22~32

- 野生のものは大量に食べない

$$\text{除去率 (\%)} = \left(1 - \frac{\text{調理・加工後の食品 (調理・加工品中の放射能総量 (Bq))}}{\text{材料中の放射能総量 (Bq)}} \right) \times 100$$

出典：原子力環境整備促進・資金管理センター「環境パラメータ・シリーズ増補版（2013年）食品の調理・加工による放射性核種の除去率 -わが国の放射性セシウムの除去率データを中心に-」平成25年9月