

食品の安全と放射性物質

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

福島原発事故以来、放射性物質が食品に与える影響が問題になっています。昨年10月、内閣府の食品安全委員会から「食品に含まれる放射性物質の食品健康影響評価」*1が発表されました。放射性ヨウ素・放射性セシウムの生涯における線量値累積で100mSv（ミリシーベルト）未満の被曝は健康に影響があるとはいえないという内容です（自然放射線や医療的被ばく分を除く）。しかし、100mSv以上だと必ずがんになるかという、喫煙や生活習慣などその他の要因にも影響を受けるため、明言できないとされています。ただし、小児については甲状腺がんや白血病の感受性が成人より高い可能性があります。

これらの評価基準は、厚生労働省管轄の食品の暫定基準値に反映されてきます。現在、農水産物のモニタリング検査は、各都道府県が週1回程度実施しています。毎日、全ての品目ではないため完全とはいえませんが、基準値を超える場合には出荷制限されますから、消費者側の特別な対策は必要ありません。一般にホウレンソウのように、葉の表面が上を向いて広がっている野菜は汚染されやすく、同じ重さでは表面積の多い野菜の方が高濃度で放射性物質が検出されます。根菜類は空気中の放射性物質のチリは直接付きにくい反面、土壌からの放射性物質を吸収する可能性はあります。吸収率はまだよくわかっていません。家庭菜園などで育てた野菜は検査を受けていませんから、汚染の可能性はあります。新米の汚染度が気になる方は平成22年産以前の古米を選ぶとよいでしょう。仮に一時的に高濃度の放射性物質を含む食品を摂取してしまっても、累積線量値が問題ですからパニックに陥る必要はありません。どうしても被ばく量を減らしたいという方は、毎日食品検査を行っている業者からコストを払って食

品を入手するしかありません。

水道水にも定期的に検査が行われています。指標を越える放射性物質が検出され、摂取制限を行っているときは、水の使用、飲用を控えます。妊婦の場合、胎児に影響が出るのは、胎児の被曝量が50mSv以上の場合と考えられています。この範囲であれば、緊急時に一時飲用しても健康に影響を及ぼすとは考えにくいそうです。また、子供やお年よりは脱水になりやすいので、ミネラルウォーターがなくても水分補給を優先させ、水道水を飲ませて下さい。乳児用の粉ミルクを溶く時に国産のミネラルウォーターが入手しにくい場合でも、ヨーロッパなどのミネラル分の多い硬水は避けてください。

さて、食品の放射性物質の除去を自分で行うことはできないのでしょうか？家庭用の浄水器は機種によって機能が異なるので、除去の可能性はありますが一概にはいえないようです。また、放射性物質の物理学的半減期は種類によって決まり、調理等の加熱処理で低減することはありません。野菜を洗う、煮る（煮汁は捨てる）、皮や外皮をむく、魚介類の内臓をとるなどの除去行為によって、汚染の低減が期待できます。放射性物質による甲状腺機能異常予防のために、ヨウ素を摂取しようと昆布やワカメを沢山食べようとする方もいるかもしれませんが、しかし、実際はヨウ素が微量しか含まれていない場合もあり、確実な効果は期待できません。安定ヨウ素剤などのサプリメントを自己判断で服用するのは、副作用の心配もありますからやめておきましょう。また、ビールと水素水の予防効果は科学的根拠がないそうです。なお、政府からは各種情報が公開されていますので、気になる方は各ホームページでご確認ください。

*1 参照資料「放射性物質を含む食品による健康影響に関するQ&A」

内閣府食品安全委員会

(http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/radio_hyoka_qa.pdf)

「食品と放射能 Q&A」

消費者庁 (http://www.caa.go.jp/jisin/pdf/110530food_qa.pdf)

「食品の調理・加工による放射性核種の除去率」(財)原子量環境整備センター

(http://www.rwmc.or.jp/library/other/file/kankyo4_1.pdf)



今月の料理

フライパン一つで作れる

『たらとじゃがいもの豆乳グラタン』

<材料>

生たら切り身* 2切れ (240g)
塩 小さじ1/2
じゃがいも 2個
にんにく 1かけ
たまねぎ 1/4個
長ネギ(白い部分) 1本
カリフラワー 1/2個
油 小さじ2
コンソメ顆粒 小さじ1
水 200cc
豆乳 200cc
溶けるチーズ 50g
塩、ナツメグ、こしょう 適量
片栗粉 大さじ1 } 水溶き片栗粉
水 大さじ1 }

*塩だらの場合は、切ってから酒をまぶしてしばらくおき、水気をふき取って加熱する。

エネルギー 419kcal
たんぱく質 35.5g
脂質 12.9g
食物繊維 5.1g
食塩相当量 2.7g



グラタン料理は高カロリーになりがちですが、ひとくふうして、低カロリー、低脂肪にしています。食物繊維もたっぷり。1人分ずつ焼いて、育ち盛りのお子さんにはチーズやバターをプラスして。

<作り方>

- 1 たらを骨を取り除いて一口大に切り、塩をまぶして30分おく。にんにくとたまねぎはみじん切り、ねぎは1cmの小口切り、じゃがいも、カリフラワーは1cmの厚さに食べやすい大きさに切る。
- 2 テフロンのフライパンに油とにんにくを入れてから弱火でじっくり香りを出す。たまねぎと水気をふきとったたらを入れ、両面に軽く焼き色をつけて取り出す。

3 残りの野菜を同じフライパンに入れて炒め、水、コンソメを加えて火を通す。煮立ってきたら豆乳を加え、ぐつぐつしてきたら、たらを戻して軽く混ぜる。ナツメグ、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

4 耐熱容器に移してチーズをのせ、オーブンかオーブントースターで焼く。

きほん栄養学 Basic Dietetics

今回は、塩分のとり方についてご説明します。

和食と塩味は切り離せない味の一つ。でも、高血圧の原因にもなるということはみなさんもご存知のとおりです。いったいどのくらいが適量な量なのでしょうか？厚生労働省の平成21年の国民栄養調査の結果では、1日平均で10.3g摂取量していました。しかし、健康上はまだ摂りすぎです。平成22年以降の食事摂取基準（厚生労働省）での目標量は、**1日 男性9.0g未満、女性7.5g未満**に設定されています。男性の場合、1.3g減らすことになりますが、味噌汁1杯の塩分がこのくらいです。毎日何杯も飲んでいる方は、1杯節約を。

下記に代表的な食品の塩分含有量の目安を示しましたが、最近では食品包装に食塩の含有量も表記されています。確認して食べてみてください。

調味料	小さじの塩分g	大さじの塩分g
濃口しょうゆ	1.0	3.0
信州味噌	0.8	2.3
ウスターソース	0.4	1.3
だしの素	1.4	4.2
コンソメ	2.0	6.0

食品名	1食分	塩分量g
プロセスチーズ	1切れ 20g	0.6
いか塩辛	10g	1.5
ロースハム	1枚 20g	0.4
たくあん	25g 5切	1.8
キムチ	40g 小皿1	1.4
あさり佃煮	15g	1.0
塩鮭	1切 100g	辛塩 3.0 甘塩 1.8
塩鯖	半身 1枚	2.6
辛子明太子	小1本 30g	1.7

料理名	塩分量g	備考
ラーメン	4.0～7.0	汁を飲んだ場合
焼そば	5.7	
日本そば・うどん	4.5～5.0	汁を飲んだ場合
天丼・牛丼	3.0	
うな丼・かつ丼	4.0～4.5	
江戸前チラシ寿司	3.9	しょうゆを含まない
にぎり	2.4	しょうゆを含まない
魚定食	4.5～5.5	ご飯・味噌汁・漬物を含む
味噌汁	1.5	

※塩分量は店によって異なります。

「日本人の食事摂取基準2015年版」では男性8.0g未満、女性7.0g未満に変更されました。