

放射性物質を減らす調理のコツ

市場に出まわっている食品は、国による放射性物質の暫定基準値以下となっていますが、自家栽培の野菜や海・川で釣った魚に問題がないか、心配な方もいるのではないのでしょうか？そこで、食品に含まれているかもしれない放射性物質を減らす調理法をご紹介します。

1 野菜や果物類は、外葉や皮を取り除き、ていねいに水洗いを

放射性物質がつきやすい外側の部分は取り除きましょう。また、放射性セシウムは水に溶けやすいため、しっかり洗うことで大部分を除去できます。

①土や大気にふれた部分を捨てる

キャベツは外葉を3~4枚捨てる
カブや大根の葉は捨てる
ネギの青い部分は捨てる

②きれいな水（温水）で洗う

③根菜類は皮をむいた後も洗う

④表面に傷や裂け目があるものは包丁で取り除く

※傷や裂け目には放射性物質がたまりやすいため。

2 魚は煮魚や照り焼きに

放射性物質がたまりやすい頭や内臓、骨などはしっかり取り除きましょう。調理法としては、煮魚や照り焼きがオススメです。

※調理後の煮汁や漬け汁は使わずに捨てましょう。

①頭、内臓、骨を取って捨て、身だけを流水で洗う



②煮魚や照り焼きにする



煮汁は捨てる

③から揚げや南蛮漬け、しらす和えなど、丸ごと食べる調理法は避ける

3 肉は煮たり漬け焼きにするのがオススメ

肉はよく煮ることで、大部分の放射性物質が煮汁に染み出します。焼く場合も、事前に少し煮るとよいでしょう。内臓や骨は、放射性物質がたまりやすいのでご注意ください。



①何度もゆでこぼす

②煮る場合、煮汁は捨てる

③焼くときは、少し煮てからフライパンで焼く

④肉の骨を使っただし、スープは避ける



4 きのこと類はゆでこぼして食べる

きのこは水でよく洗った後、水を何度か取り替えながらゆで、表面の水分部分に蓄積されやすい放射性物質を煮汁に染み出させましょう。



①しっかり水洗いして、表面の土や汚れを取り除く

②水を何度か取り替えてゆでる

③乾燥きのこは、煮る前に長時間水に浸しておく

内部被ばくの影響を抑える、注目の栄養素とは？

カリウム、カルシウム

セシウム 137 はカリウムと、ストロンチウム 90 はカルシウムと似た構造をもっています。人間の体には、構造の似た物質を誤って吸収する性質があるため、カリウムやカルシウムを多くとるとは、放射性物質を体の中にためないために効果的といわれています。

カリウムを多く含む食品……ほうれんそう、ジャガイモ、昆布、ワカメ、ひじき など
カルシウムを多く含む食品……牛乳、チーズ、ヨーグルト、昆布、いんげん豆 など

ビタミンC

放射線が体内の水分にあたると生じるフリーラジカル（活性酸素）は、がんなどの病気の原因になります。抗酸化物質であるビタミンCをとることで、フリーラジカルの働きを抑えることができるといわれています。

アップルペクチン

りんごに含まれる食物繊維「アップルペクチン」には、体に取り込んでしまった放射性セシウムの排出を促す効果があるとされています。

※カリウムやビタミンCのとりすぎは、胃腸の不調や下痢などの原因に。一度にたくさん食べるのではなく、栄養バランスを考えながら、日々の食事に取り入れましょう。

放射性物質の食品・加工法別の除去率を詳しく知りたい方はコチラ（参考資料）

公共財団法人原子力環境整備・資金管理センター「食品の調理・加工による放射性核種の除去率」 <http://www.rwmc.or.jp/library/other/kankyo/>

参考：野口邦和著『放射能からママと子どもを守る本』（法研）