

# 放射能関係のお知らせ

2016年8月2回(D週)

お届け日:2016/8/8~8/12

発行日:2016/7/25

pal\*system  
生協 パルシステム

○カタログ掲載青果について放射能自主検査の結果をお伝えします。

○新規ご利用の組合員さんへ:初回利用から7週間までは全員に配付しておりますが、7週を過ぎますと自動的に停止します。継続配付をご希望の方は、注文番号「190888」を記入の上お申し込みいただければ2週目から配付されます。タベソダでは紙でのお届けをしておりません。インターネットでのご確認をお願いします。

○配付中止をご希望の場合は、「190900」を注文の際にご記入ください。ご記入後2週間で配付が停止いたします。

## ●青果 放射能が検出されていない産地(セシウム 134,137 それぞれ 3Bq/kg 以下)

分類	品目名	放射能検査の状況	
巨峰	ぶどう類で検査	やはた会・東光寺・勝沼	
	検査予定	御坂	
すいか	品目で検査済	ふるさと・こまち・飯塚	
	品目で検査済	小田原・御坂・やはた会・勝沼・こま野・フルーツ山梨・中野	
デラウェア	品目で検査済	おきたま・やはた会・東光寺・勝沼	
	検査予定	御坂	
ブルーベリー	品目で検査済	新しいわて・庄内たがわ・狭山・小田原	
ブルーン	品目で検査済	グリーン長野	
ハウスみかん	検査予定	小田原	
桃	品目で検査済	ふくしま未来・うもれ木の会・御坂・やはた会・サンファーム	
	検査予定	グリーン長野・中野	
いんげん	品目で検査済	あいづ・茨城・元気会	
	果菜類で検査済	ふくしま未来・谷田部・たまつくり・佐久ゆうき	
	検査予定	軽米町・かづの・二本松・草の会	
枝豆	品目で検査済	庄内たがわ・常総産直・野菜くらぶ	
	果菜類で検査済	佐原	
	検査予定	こまち・庄内ファーム・鶴岡	
オクラ	果菜類で検査済	庄内たがわ・あいづ・谷田部・やまと・野菜くらぶ・村悟空・サンド旭・和郷・風土の会	
	品目で検査済	あいづ	
かぼちゃ	果菜類で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・佐原・八街・和郷・佐久ゆうき	
	検査予定	花咲・北杜	
	品目で検査済	新しいわて・こまち・夢みなみ・あいづ・みちのく野菜・二本松・茨城・野菜くらぶ・草の会・邑楽館林・村悟空・佐原・サンド旭・和郷	
きゅうり	品目で検査済	ふるさと・谷田部・沃土	
	検査予定	かづの・水の里センター	
ししどう	果菜類で検査済	サンド旭・和郷	
ズッキーニ	品目で検査済	グットファーム・佐久ゆうき	
	果菜類で検査済	草の会・飯山	
	検査予定	水の里センター	
トマト	品目で検査済	八峰園・あいづ・みちのく野菜・谷田部・有機農法ギルド・野菜くらぶ・沃土・佐原・八街	
	果菜類で検査済	こまち・ふるさと・夢みなみ・茨城・たまつくり・元気会・村悟空・サンド旭・和郷・草の会・佐久ゆうき	
	検査予定	かづの	
とうもろこし	果菜類で検査済	野菜くらぶ・村悟空・八街・海上	
	検査予定	軽米町	
なす	果菜類で検査済	谷田部・茨城・有機農法ギルド・たまつくり・野菜くらぶ・沃土・佐原・八街・和郷・風土の会	
にがうり	果菜類で検査済	夢みなみ・谷田部・茨城・たまつくり・常総産直・沃土	
ピーマン	品目で検査済	あいづ	
	果菜類で検査済	谷田部・茨城・沃土・草の会・村悟空・佐原・八街・和郷・風土の会・グットファーム	
	検査予定	水の里センター	

分類	品目名	放射能検査の状況	
果菜	ミニトマト	品目で検査済	庄内たがわ・茨城・あゆみの会・元気会
		果菜類で検査済	あいづ・野菜くらぶ・草の会・沃土・村悟空・佐原・サンド旭・和郷・佐久ゆうき・ながの
		検査予定	水の里センター
		アスパラ	品目で検査済
キャベツ	大葉	品目で検査済	あいづ・うつのみや・飯山
	品目で検査済	和郷	
	葉菜類で検査済	土屋	
	検査予定	ハケ岳モグラ会	
空心菜	葉菜類で検査済	ふきのとう・沃土・村悟空・八街・飯山・遠州	
	小松菜	品目で検査済	谷田部・有機農法ギルド・野菜くらぶ・沃土・群馬モグラ会・南埼玉・佐原・八街
		葉菜類で検査済	茨城・風土の会
	サニーレタス	品目で検査済	菅平・野菜くらぶ
葉菜	チングン菜	品目で検査済	あゆみの会・遠州
	にら	品目で検査済	元気会
	ねぎ	品目で検査済	茨城・和郷
	葉ねぎ	品目で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・沃土・南埼玉・村悟空・佐原・八街
ほうれん草	プロッコリー	品目で検査済	菅平
	品目で検査済	新しいわて・あいづ	
	葉菜類で検査済	谷田部・野菜くらぶ・柄木開拓	
	検査予定	ハケ岳モグラ会・長野モグラ会	
みず菜	葉菜類で検査済	谷田部・茨城・佐原	
	みようが	葉菜類で検査済	草の会
	モロヘイヤ	葉菜類で検査済	庄内たがわ
	レタス	品目で検査済	谷田部・たまつくり・沃土・佐原
根菜	ルッコラ	葉菜類で検査済	茨城・沃土・南埼玉・八街・和郷
	品目で検査済	野菜くらぶ・菅平	
	玉ねぎ	葉菜類で検査済	トッピリバー
	若芽ひじき	品目で検査済	谷田部・野菜くらぶ・柄木開拓
ごぼう	品目で検査済	ハケ岳モグラ会・長野モグラ会	
	根菜類で検査済	寺島	
	さつまいも	品目で検査済	利根川・清瀬
	品目で検査済	根菜類で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・佐原・和郷
じゃがいも	品目で検査済	常総・谷田部・茨城・たまつくり・佐原・和郷	
	根菜類で検査済	茨城・海上・和郷・佐原・八街	
	品目で検査済	常総・谷田部・有機農法ギルド・たまつくり・風土の会	
	検査予定	軽米町・米沢郷・あいづ・ふきのとう・水の里センター・佐久ゆうき	
大根	品目で検査済	津軽みらい・田子	
	検査予定	野菜くらぶ	
	品目で検査済	旬彩・みどりの・北杜	
	根菜類で検査済	有機農法ギルド・風土の会	
玉ねぎ	検査予定	佐久ゆうき・ささかみ	
	根菜類で検査済	茨城	
	長芋	根菜類で検査済	茨城
	品目で検査済	茨城・北杜	
にんにく	検査予定	花咲	
	品目で検査済	花咲	

## ●きのこ類

### 放射能が検出されていない産地(3Bq/kg 以下)

品目名	放射能検査の状況
えのき茸	品目で検査済
エリンギ	品目で検査済
生きくらげ	品目で検査済
徳用きのこセット	品目で検査済
なめこ	品目で検査済
ぶなしめじ	品目で検査済
ささかみのまい	品目で検査済
たけ	品目で検査済
山えのき	品目で検査済

## ●検出された商品

品目名	産地名	報告日	セシウム Bq/kg
生しいたけ(原木栽培)			
徳用生しいたけ(原木栽培)			
お料理セットの生しいたけ	谷田部	2016/7/20	6.3
徳用きのこセットの生しいたけ			
谷田部の原木しいたけ(はねだし)			
パルシステムの独自ガイドライン		100	
政府の基準値		100	

品目名	産地名	報告日	セシウム Bq/kg
しめじ(ひらたけ)	谷田部	2016/6/21	3.5
パルシステムの独自ガイドライン		25	
政府の基準値		100	

注文番号	商品名	報告日	セシウム Bq/kg
コトコト 278	もやしと豚肉のチャンブルーセットのしいたけ		
きなり 284	ブルーセットのしいたけ	2016/7/11	5.3
コトコト 282	鶏肉のチキンジャオロース		
きなり -	ースセットのしいたけ		
コトコト 283	炒り豆腐セットのしいたけ	2016/7/20	6.3
290	たけ		
パルシステムの独自ガイドライン		100	
政府の基準値		100	

注文番号	商品名	報告日	セシウム Bq/kg
コトコト 111511	岩手県産乾しいたけ(徳用)	2015/7/28	8.3
615	パルシステムの独自ガイドライン	100	
	政府の基準値	100	

## ●青果の検査分類表

大分類	中分類	代表的な品目名
果実(くだもの)	—	みかん、りんご、いちごなど
果菜	果菜	きゅうり、トマト、なす、オクラなど
	未成熟豆類	枝豆、いんげん、スナップえんどうなど
葉菜	結球性・非結球性葉菜	アスパラ、キャベツ、白菜、ほうれん草、小松菜、ねぎなど
	花蕾・茎菜	ブロッコリーなど
根菜・いも類	根菜	玉ねぎ、人参、しょうがなど
	いも類	さつまいも、里芋など

## ●青果の検査について

\* スペースの都合上、産地の県名は省略しています。

\* 北海道を除く東日本(新潟県・長野県・静岡県以東の本州17都県)のカタログ掲載産地において、分

# 放射能拡散 5 年めの対策 いかに食べるか 1

放射能は体内で放射線を出してDNAを切断するほか、活性酸素を作り出し体内の細胞やDNAを障害します。活性酸素を抑えるために、抗酸化作用のある物質をとることがよいとされています。

放射能対策のため、身体に必要な栄養素を逃すことでも問題です。できる限り、放射能を取り込まない対応と体に必要な栄養をとり、健康に保つためのバランスを考えることがとても大事な時代になりました。

## 除去方法まとめ

- セシウム 137 の調理等による除去方法

現在、震災当時よりも放射能を保有している食材が圧倒的に少なくなってきたため、放射能の心配がある食材をいかに処理するかを考えます。

米はぬか部分に放射能を蓄積しやすい食材です。

精米することで約 6 割放射能を除去できます。さらに洗ってください。

ジャガイモ・サツマイモは比較的に放射能を吸収しやすい食材です。

処理方法: 皮をむくことで 4 割近くが除去できます。皮を剥かずにゆでると 1 割が除去されます。蒸す場合はほとんど除去できません。

人参

処理方法: 皮を剥いてから塩水でゆでることで 4 割が除去できます。

きのこ類

冷水から加熱し、沸騰させることで 8~9 割が除去できます。

乾きのこ類は、水戻して 8~9 割が除去できます。

どちらも水に放射能が溶けていますので、再利用は避けてください。

肉類

酢: 水=1:2 の酢水に 2 日間漬けると 9 割が除去できます。

淡水魚

塩水で煮る(醤油でも同様)ことで約 6 割が除去できます。

グリル・オーブンで焼くことで 2 割が除去できます。

マリネにすることで 5 割が除去できます。

果実類

果物は、皮をむくことで、放射能を除去できます。

ポイントは、塩水でつけることやゆでること、皮をむくことです。水の中に溶けて放射能はでますので、でてきた水は再利用しないでください。

## 食養生あれこれ

ゲルソン療法、西式甲田療法、マクロビオティクス、ナチュラルハイジーンなど放射能の対策としてよく語られます。実際に疾病を抱えている人以外では、体质の個体差があるので、どの食養生が一番いいというの難しいと言えます。

一つの食材に集中して食べるというより、多くの食材を利用し、補いあうことが理想的です。特に、腸は人の免疫の 7 割を担っているとされ、腸内に 1.4kg の腸内細菌を抱えています。多くの食材を食べることで腸内の環境を整えることがとても重要です。

## 行政検査の検出情報

- 厚生労働省発表「食品中の放射性物質の検査結果について(第 989)」(2016/5/13~2016/7/6 で採取・購入された検体検査)より国の定めた基準値セシウム合計 100Bq/kg 以上検出された検体は以下の通りです。

### タケノコ: 宮城県丸森町 240Bq/kg

国の定めた基準値セシウム合計 100Bq/kg 未満で検出された検体の上位数点です。

タケノコ: 宮城県白石市・栗原市ほか 7.3~99Bq/kg

ネマガリタケ: 秋田県湯沢市ほか 8~88Bq/kg

コシアブラ: 長野県信濃町・須坂市 36~59 Bq/kg

タラの芽: 長野県長野市 45 Bq/kg

原木シイタケ: 千葉県君津市ほか 7.4~20 Bq/kg

牛肉: 栃木県那須町ほか 11~24Bq/kg

アユ: 宮城県丸森町阿武隈川水系ほか 6~68Bq/kg

イワナ: 岩手県一関市ほか 13~43Bq/kg

アメリカナマズ: 茨城県霞ヶ浦 27~35Bq/kg

ウナギ: 茨城県霞ヶ浦ほか 5.7~21Bq/kg

- 福島県より発表された「農林水産物緊急時モニタリング検査結果」より、国の定めた基準値 100Bq/kg 未満で検出された検体の上位数点です。

ウコギ: 福島県福島市 65Bq/kg

タケノコ: 福島県鮫川村 22Bq/kg

アユ: 福島県伊達市阿武隈川ほか 16~48Bq/kg

イワナ: 福島県福島市天戸川(阿武隈川水系) 44Bq/kg

ウゲイ: 福島県会津若松市猪苗代湖ほか 12~36Bq/kg

干しじんまい: 福島県会津美里町 26Bq/kg

\* 採取禁止地域より採取されたコシアブラが道の駅で販売され、回収される事例がありました。

計測されていない、または、計測結果を公開していない食品および、天然の川魚やジビエ、山菜、きのこ類などに注意をしてください。

## 6月～7月の放射能検査状況

6月の集計で、しいたけは原木しいたけから 4 件(3.1、3.5、10Bq/kg)、しめじから 1 件(3.5Bq/kg)の検出がありました。

7月は、18 日まで、しいたけは原木しいたけから 1 件(12Bq/kg)、お料理セットのしいたけから 2 件(5.3、6.4Bq/kg)の検出がありました。

乳幼児用食品は、検出下限値を 4 月から 1Bq/kg に下げましたが、現在まですべて不検出です。

検出された商品は、すべて自主基準以内の検出でした。

### 放射能検査の状況(検査件数、かっこ内は検出数、網掛けは検出された分類)

	6月	7月		6月	7月
青果	64 (0)	28 (0)	卵	0 (0)	0 (0)
しいたけ	5 (4)	5 (3)	魚介類	23 (0)	9 (0)
他のきのこ類	23 (1)	5 (0)	飲料水・飲料	13 (0)	0 (0)
米・米飯類	0 (0)	0 (0)	乳幼児用食品	95 (0)	2 (0)
牛乳・乳製品	2 (0)	6 (0)	その他加工食品	103 (0)	56 (0)
肉類	9 (0)	0 (0)	合計	343 (6)	111 (3)

## 2015年度以降の放射能検査の状況

青果	2016年5月に小田原のバレンシアオレンジの3件中1件から3.2 Bq/kg が検出されました。2016年1月に小田原の伊予柑から5.3 Bq/kg、2016年2月に小田原のはっさくから4.8Bq/kg が検出されました。
しいたけ、他のきのこ	生しいたけ(3.1~24Bq/kg)、しめじ(3.5Bq/kg)で放射能が自主基準内で検出されました。他のきのこ類は放射能不検出です。
米	2015年産新米の検査が玄米で28産地69件実施されました。そのうち、コア・フードの栃木こしひかり(日本稻作を守る会)では20件の玄米の検査を行い、1件から自主基準内の6.0Bq/kg 検出されました。精白米で検査を行った結果、不検出でした。こちらは精白米でお届けしています。 * 2016年産米については、供給前に玄米で検査を行います。
牛乳、肉、卵	産地ごとに定期的に検査しており、今年度放射能は検出されていません。
魚介類	魚介類で放射能は検出されていません。2015年度は魚からの検出がありませんでしたので、放射性ストロンチウムの検査は行っておりません。
乳幼児用食品	検出下限値 1Bq/kg で検査を行っておりますが、すべて不検出です。
その他加工食品	<お料理セット> 肉・豆腐などは定期的に検査を行っています。野菜のみを毎月検査を別途行っています。菌草類については毎週検査を行っており、しいたけ(3.4~11Bq/kg)とまいたけ(3.4~17Bq/kg)から自主基準内ですが検出されています。その他の菌草類からの検出はありません。 <しいたけ> 岩手県産乾しいたけ・小粒どんこ(8.3Bq/kg)から自主基準内ですが検出されています。 <大豆加工品> 豆腐、納豆、味噌、醤油など大豆加工品は、2014年産原料より放射能は検出されていません。一部の豆腐、納豆で、2015年産原料の放射能検査を実施しておりますが、放射能は検出されていません。

## パルシステムの放射能検査について

### ●独自ガイドライン(自主基準)と検出限界について

パルシステムでは食品の残留放射能について独自ガイドライン(自主基準)を設定しています。放射線にはこれ以下なら安全という「しきい値」がないので、基準以下であっても、放射能低減を追求します。検査の結果、自主基準を超えるものについては供給いたしません。また、独自ガイドラインは継続的に見直しを行ないます。

自主基準(独自ガイドライン)(セシウム 134,137 の合計)			国の規格基準
2014年10月より現行基準	現	旧	
水、飲料、牛乳、乳製品、米、乳幼児用食品	10	10	水、飲料茶 10 乳児用食品、牛乳 50
青果類(きのこ類除く)、肉類、卵、魚介類、その他食品、きのこ類(しいたけ除く)	25	50	一般食品 100
しいたけ	100		

\* 乾燥食品は生原料や摂食状態で検査します。(単位 Bq/kg)  
乳幼児用食品は「yumyum」掲載商品とインターネットの赤ちゃん推奨商品。

検出限界(セシウム 134,137 それぞれ)		
2016年4月1日から新基準に変更	新	旧
乳幼児用食品	1	
水、飲料、牛乳、乳製品、米、青果類、肉類、卵、魚介類、その他食品	3	3

### ●放射能検査の対象範囲について

農畜産物とその加工品	北海道を除く東日本産(新潟・長野・静岡以東の本州産)
水産物とその加工品	日本沿岸・近海・一部の北太平洋・淡水産水産物