

○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。タペ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	
果物	大粒・中粒ぶどう	ぶどう類で検査	御坂・やはた会・東光寺・勝沼・青木
		検査予定	常総・中野・ながの・フルーツ山梨・ふえふき
	デラウェア	品目で検査済	おきたま・勝沼
	ネクタリン	検査予定	グリーン長野・中野
	プルーン・プラム	品目で検査済	グリーン長野・中野
		検査予定	佐久浅間
	梨	品目で検査済	ふくしま梨ネット・うつのみや
		検査予定	庄内たがわ・夢みなみ・うもれ木の会
	みかん	品目で検査済	小田原
	桃	品目で検査済	さくらんぼひがしね・ふくしま未来・サンファーム・グリーン長野・中野
		検査予定	かづの
	りんご	検査予定	八峰園・ゴールド農園・雄勝・天童・米沢郷・さみず・青木・サンファーム
果菜	青大豆	品目で検査済	花咲
	いんげん	品目で検査済	かづの・あいづ・元気会
		果菜類で検査済	ふくしま未来・たまつくり・草の会・佐久ゆうき
		検査予定	二本松
	枝豆	品目で検査済	こまち・庄内ファーム・庄内たがわ・鶴岡・野菜くらぶ
		検査予定	軽米町
	オクラ	品目で検査済	あいづ
		果菜類で検査済	庄内たがわ・谷田部・やさと・野菜くらぶ・村悟空・サンド旭・和郷・風土の会
	かぼちゃ	品目で検査済	花咲
		果菜類で検査済	佐久ゆうき
	きゅうり	品目で検査済	新しいわて・こまち・かづの・夢みなみ・あいづ・二本松・みちのく野菜・茨城・野菜くらぶ・邑楽館林・村悟空・佐原・サンド旭・和郷
			ふるさと・谷田部・たまつくり・沃土
検査予定		いちかわ・水の里センター	
ししとう	果菜類で検査済	サンド旭・和郷	
トマト	品目で検査済	八峰園・あいづ・みちのく野菜・谷田部・野菜くらぶ・八街	
	果菜類で検査済	ふるさと・こまち・かづの・夢みなみ・茨城・たまつくり・元気会・村悟空・サンド旭・和郷・佐久ゆうき	
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	
ピーマン	品目で検査済	あいづ・沃土・水の里センター	
	果菜類で検査済	谷田部・茨城・草の会・村悟空・佐原・八街・和郷・風土の会・グットファーム	
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・八街・和郷・佐久ゆうき・ながの	
	検査予定	水の里センター	
生落花生	検査予定	あゆみの会・佐原・サンド旭・八街	
葉菜	アスパラ	品目で検査済	あいづ・うつのみや
	大葉	品目で検査済	和郷

分類	品目名	放射能検査の状況	
葉菜	キャベツ	品目で検査済	土屋
		葉菜類で検査済	野菜くらぶ・菅平・トップリバー・八ヶ岳モグラ会
	小松菜	品目で検査済	谷田部・有機農法ギルド・野菜くらぶ・群馬モグラ会・沃土・南埼玉・佐原・八街
		葉菜類で検査済	茨城・たまつくり・風土の会
		検査予定	草の会
	サニーレタス	品目で検査済	トップリバー
		葉菜類で検査済	谷田部・茨城・常総産直・野菜くらぶ・八街・菅平・八ヶ岳モグラ会
	チンゲン菜	品目で検査済	あゆみの会
	にら	品目で検査済	元気会
		葉菜類で検査済	茨城・和郷・野菜くらぶ
	ねぎ	葉菜類で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・利根川・沃土・南埼玉・村悟空・佐原・八街
	葉ねぎ	品目で検査済	サンド旭・南伊豆
		葉菜類で検査済	谷田部・常総産直・村悟空・海上・佐原
	白菜	葉菜類で検査済	野菜くらぶ・菅平・トップリバー・八ヶ岳モグラ会
	ブロッコリー	品目で検査済	菅平
	ベビーリーフ	検査予定	野菜くらぶ
		品目で検査済	フェニクス・レインボー
	ほうれん草	品目で検査済	新しいわて・あいづ・長野モグラ会
		葉菜類で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・常総産直・野菜くらぶ・栃木開拓・佐原・八ヶ岳モグラ会
		検査予定	草の会
	みず菜	葉菜類で検査済	谷田部・茨城・沃土・佐原
	みょうが	品目で検査済	庄内たがわ
		葉菜類で検査済	草の会
	モロヘイヤ	葉菜類で検査済	谷田部・たまつくり・沃土・佐原
	ルッコラ	葉菜類で検査済	茨城・沃土・南埼玉・八街・和郷
	レタス	品目で検査済	野菜くらぶ・菅平・八ヶ岳モグラ会
		葉菜類で検査済	谷田部・茨城・常総産直・サンド旭・八街・トップリバー
	若芽ひじき	品目で検査済	寺島
根菜	ごぼう	品目で検査済	利根川・清瀬
		根菜類で検査済	谷田部・茨城・たまつくり・佐原・和郷
	さつまいも	根菜類で検査済	常総・谷田部・茨城・たまつくり・佐原・和郷
		根菜類で検査済	常総・谷田部・茨城・有機農法ギルド・たまつくり・佐原・八街・風土の会
	里芋	根菜類で検査済	和郷
	しょうが	根菜類で検査済	村悟空
	大根	品目で検査済	津軽みらい・野菜くらぶ
	長芋	根菜類で検査済	茨城
	にんにく	品目で検査済	八峰園・花咲・田子
		根菜類で検査済	北杜
	れんこん	品目で検査済	新ひたち野・あゆみの会・たまつくり・佐原
		検査予定	常総

●青果以外の牛肉・卵・食肉類・米および、加工品の対象商品はすべて検査をしています。

* 酒類はみりんと料理酒以外は検査対象外とさせていただきます。

●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	飯山
エリンギ	品目で検査済	小川きのこ・南伊豆・渡辺きのこ
生きくらげ	品目で検査済	きのこ総研
きのこセット	品目で検査済	小川きのこ・丸金グループ・三幸・渡辺きのこ
なめこ	品目で検査済	谷田部
ぶなしめじ	品目で検査済	谷田部
ささかみのまいたけ	品目で検査済	ささかみ
徳用きのこセット	品目で検査済	谷田部・丸金グループ
		*しいたけ・しめじから放射能が検出されました
マッシュルーム	品目で検査済	村悟空・三蔵
山えのき	品目で検査済	有倉

●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)	谷田部	2016/8/17	6.4
徳用生しいたけ(原木栽培)			
お料理セットの生しいたけ			
徳用きのこセットのしいたけ			
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
徳用きのこセットのしめじ			
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 240	海鮮白湯あんかけ炒	2016/8/1	3.6
きなり 286	めセツのしいたけ		
コトコ 234	もやしと豚肉のチャン		
きなり 283	ルーセツのしいたけ		
コトコ 111104	鶏肉のチンジャオロ	2016/8/17	6.4
きなり -	ースセットのしいたけ		
コトコ 238	炒り豆腐セットのしい		
きなり 285	たけ	2016/7/11	6.4
コトコ 241	やき豚豚セットのしい		
きなり -	たけ水煮		
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	きゅうり、トマト、なす、オクラなど
果菜	未成熟豆類	枝豆、いんげん、スナップえんどうなど
	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
葉菜	花蕾・莖菜	ブロッコリーなど
	根菜	玉ねぎ、人参、しょうがなど
根菜・いも類	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、分類ごとに一品目以上検査をしています。報告の時点で検査が間に合わない品目については、供給前までには放射能検査を実施します。
* 旬のある果物などの検査は、シーズンでの収穫の時期のみになりますが、それ以外はおおよそ半年に1回以上の頻度で検査を行なっています。検査の日付は省略しています。
* 検査対象外地域でも放射能検査を実施している場合があります、掲載は省略しています。
* yumyum 果物セットにセットされている果物は、検出下限値 1Bq/kg で検査を行っています

放射能拡散 5 年めの対策 いかに食べるか 5

放射能に汚染されたものを食べると、体内に一定期間とどまり放射線を出してDNAを切断するほか、活性酸素を作り出し体内の細胞やDNAを損傷します。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。

放射能対策には、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。放射能を極力体にいれない、放射能をすぐさま排泄する、身体の免疫力をあげるなどで、放射能の影響を最小限にいとめることが大事です。

放射能に対抗する食の力

- 身土不二としての和食

人は、その土地その土地でとれたものをたべてできているという身土不二の考えがあります。食を通して体ができているのですが、日本には日本の風土にあった和食があり、健やかな体をささえてきました。

野菜には、もともと植物が生存するための「毒」をもっています。たとえば、ナス科の植物はアルカロイド系の毒、人参、きゅうりなどはビタミンCを破壊するアスコルビナーゼ、アブラナ科の植物にはゴイトロジェン（甲状腺腫誘起物質）、ほうれん草にはシュウ酸（結石の要因と言われている）、大豆に含まれるトリプトインヒビター（タンパク質分解酵素を阻害する）などさまざまな物質が含まれています。

このような植物毒を人に作用しないようにうまく調理して利用してきた和食には、多くの野菜を上手に取り入れる秘訣があります。

- 和食の調理の工夫

ビタミンCを破壊するアスコルビナーゼなどを含む野菜を食べる際、日本では、酢の物にしたり塩をつけたり、梅肉や味噌をつけて、有害な酵素の働きを止めて食べてきました。トマト・ナスなども体を冷やすからという言い伝えであり食べすぎないように言われてきました。

また、大豆は、煮たり、味噌や醤油など発酵させたりすることで、おいしく、身体によりよいようにして摂ってきました。

最近では、シュウ酸の少ないサラダほうれん草などがでてきましたが、ほうれん草には元々はシュウ酸を多く含むため湯がいてからカツオ節をかけて食べてきました。これは、カツオ節のカルシウムとシュウ酸が結合することでシュウ酸の影響を軽減して摂るという、ほうれん草を上手に利用してきた昔ながらの知恵です。

- 実は生食が多い和食

人は体内に 2 万種類の酵素があると言われています。その生成に多くのエネルギーを使っていますが、生食は体内の消化酵素を生成するエネルギーを節約することができますとされています。放射能で傷害された身体の修復にエネルギーを使える生食を取り入れることは有効な食べ方です。

日本では植物毒の影響をうまく避けながら、漬物や酢の物として多くの野菜を生食で利用してきました。多くの果物を季節ごとによく食べることで各種ビタミンを摂ってきました。果物には多くのポリフェノールが含まれ、生で食べることでポリフェノールの量を減らすことなく摂ることができました。

また、生食は、野菜に含まれる有効な酵素も利用できます。昔から大根おろしをさんまなどに添えたりしてきましたが、大根おろしにはアミラーゼ（デンプン分解酵素）、プロテアーゼ（タンパク質分解酵素）、リパーゼ（脂肪分解酵素）が含まれています。大根おろしの酵素はすってから 20 分程度で分解されるため、直前にすりおろすのが大切です。

消化しやすい食べ方を取り入れることで、身体への負担を軽減し、より放射能を排出しやすい体内環境をつくることができます。

次のカギは、人の免疫の実に 7 割を担っていると言われる腸の環境をよくすることです。

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993）」（2016/5/30～2016/8/5 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 未満で検出された検体の上位数点です。

ショウゲンジ：山梨県北杜市 47Bq/kg
マタタビ：栃木県那須塩原市 38 Bq/kg
原木シイタケ：群馬県前橋市・渋川市・鹿沼 26～33Bq/kg
イワナ：宮城県栗原市（三迫川支流） 14～67Bq/kg
アユ：宮城県丸森町（阿武隈川水系） 5～32 Bq/kg
アメリカナマズ：茨城県霞ケ浦（西浦） 24～26 Bq/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。

乾シイタケ：福島県磐梯町 17～35Bq/kg
アユ：福島県福島市・桑折町（阿武隈川）ほか 13～50Bq/kg
イワナ：福島県西郷村（阿武隈川）ほか 10～21Bq/kg
チチタケ：福島県南会津町 45Bq/kg

7月～8月の放射能検査状況

7月の集計では、しいたけは原木しいたけから2件（6. 3、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。
8月は、17日までで、しいたけは原木しいたけから2件（6. 4、6. 8Bq/kg）、お料理セットのしいたけから1件（3. 6Bq/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。米の検査が始まりました。
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、かつこ内は検出数、網がけは検出された分類）					
	7月	8月		7月	8月
青果	57 (0)	35 (0)	卵	0 (0)	0 (0)
しいたけ	7 (4)	4 (3)	魚介類	20 (0)	5 (0)
他のきのこ類	8 (0)	5 (0)	飲料水・飲料	1 (0)	0 (0)
米・米飯類	0 (0)	1 (0)	乳幼児用食品	3 (0)	1 (0)
牛乳・乳製品	6 (0)	5 (0)	その他加工食品	98 (0)	80 (0)
肉類	0 (0)	0 (0)	合計	200 (4)	136 (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	2016 年産米の検査が始まりました。千葉県君津市のJA君津市の千葉ふさおとめを検査し、不検出でした。 ＊2016 年産米については、千葉ふさおとめを皮切りに、東日本の産直産地のお米を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。菌茸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。 その他の菌茸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年産および2015年産原料で検査を行っているものと、製品で検査をおこなっているものとがありますが、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	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	3
水、飲料、牛乳、乳製品、米、青果類、肉類、卵、魚介類、 その他食品	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・静岡以东の本州産）
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

＊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。

新規加入の組合員みなさんへ	新しく加入された組合員のみなさんには初回ご利用から 7 週間「放射能関係のお知らせ」をお届けしています。継続配達をご希望の方は注文番号 190888 でお申し込みください。タベソダではお届けしておりません。（申込 1 回で、中止手続きされるまで配達されます）
---------------	--

＊「放射能関係のお知らせ」が静電気の影響で数枚入ってしまうことがあります。ご了承ください。