



～福島に古民家にくらす薬剤師・料理研究家が、今、伝えたい～

子どもたちのための 食生活の知恵

教えていただきました!!

薬剤師・料理研究家
境野 米子 さん

1948年生まれ。東京都立衛生研究所にて食品添加物、残留農薬、重金属などを研究。約40年前に福島に移住後、有機農産物の普及運動に携わる。現在はくらし、健康、野菜料理などについて講演や執筆活動を行っている。



より詳しく
知るために



『子どもを放射能から
守るレシピ77』
(境野米子著/コモンズ刊)

「子どもを守る方法を共有したい」という想いで2012年に執筆。チェルノブイリの事例から学んだ、食卓から放射性物質を減らすためのレシピ集、Q&Aによる放射能のミニ知識など、豊富に紹介しています。

福島にくらす薬剤師・料理研究家の境野米子さん。原発事故直後から「何を食べたらよいのか」と悩むお母さんたちの声に耳を傾け、放射能のリスクを下げるためのレシピや調理のしかたを提案しています。新陳代謝を高めて放射性物質をからだから排出しやすくし、健康なからだづくりに役立つ食生活のヒントを聞きました。

子どもを放射能から守るために 私たち一人ひとりにできることを

境野さんは、もともと薬学が専門の研究者でしたが、約40年前に夫の仕事の都合で福島県に移住してからは、有機農産物を広める運動に取り組みながら、食品添加物や残留農薬の危険性について著書や講演で訴えてきました。

自然に囲まれたくらしをしたいと、福島市飯野町の築約200年の古民家に移り住んだのは20年ほど前。お子さんが小さな頃には裏山で駆け回り、境野さんは無農薬で野菜を作って料理を楽しむなど、心豊かなくらしをしてきました。しかし2011年3月に原発事故が起きます。「それまで丹念に積み上げてきたくらしのすべてが失われたように感じました」と境野さんはそのときの想いを語ります。

原発事故後、境野さんは「子どもに何を食べさせればよいのか」と精神的にも追い詰められていくお母さんたちを目の当たりにしました。境野さんはすぐに立ち上がり、放射能のリスクを低減するためのレシピや調理法の提案を始めました。「食材選びや調理法について正しい知識を広め、私たち一人ひとりにできることをすることが、子どもを放射能から守ることにつながります」と境野さん。福島のくらしを愛してきた境野さんだからこそ、思いは切実でした。

排出しやすいからだづくりに 役立つ日本の食事

境野さんが着目したのは、1986年に発生したチェルノブイリ原発事故の事例でした。事故当時、境野さんは、現地の食べ物の汚染状況や子どもたちを守るための取り組みについて資料を集め、放射能の危険性について学んでいました。その経験から「食事からの放射能の取り込みを減らし、また、排出しやすいからだをつくるのが大切」と考えるようになりました。

放射線はからだの細胞を傷つけますが、「もともと私たちのからだには、傷ついた細胞を修復する免疫力が備わっています。この免疫力を高めるためにも、ごはん、味噌汁、野菜、豆類、海苔など、植物性食品を中心とした日本の食事はとても役に立ってくれます。また、こうした食事で代謝が活発になり、取り込んだ放射能を排出しやすいからだをつくることができます」

放射能を取り込むリスクをより少なくするためには、食材の選択も重要です。「放射能は広く拡散しているため、産地だけでは判断できず、測定しなければわかりません。継続的に放射能を測定している生産者の食材を選んだほうがよいでしょう」

「子どもを放射能から守る知恵を広めることは、今の大人が果たすべき義務です」と境野さんは語ります。パルシステムもまた産地と連携し、引き続き情報発信や自主検査を積極的に行っています。

境野さん流!

放射能が気になる野菜はどうしたら良い? 調理のコツ



検査されていない農産物などの場合でも、ゆでるなど、調理の工夫でも減らすことができます。境野さんは食品を測定所に持ち込み、研究を重ねてきたそうです。放射能のリスクをできるだけ避けながらも、おいしくバランスよく食べることで、心も体も元気になる食生活を送りたいものです。

コツ1 土を落とす

放射能は土に付着しています。葉物野菜や泥付きの野菜は、冷蔵庫にしまう前に水道水でよく洗い、しっかりと土を落としてください。ほうれん草や小松菜などの根元の部分は歯ブラシで、大根や人参、じゃがいもなどの表皮はタワシを使ってしっかり洗い流しましょう。

コツ2 皮をむく

気になる方は大根や人参、りんごなども皮をむいて食べるとリスクをより低減できます。放射能は、皮に貯積しやすい性質があるからです。

コツ3 塩や酢を利用する

セシウムは塩水や酢に溶けやすい性質があります。食材は2%の塩水や酢水につけ、1時間に2～3回水を替え、その後水で洗い流すとリスクを低減できます。

コツ4 焼く

肉や魚は塩をふってオーブンで焼くと、セシウムを減らすことができます。

コツ5 ゆでる

野菜は皮をむき、細かく切ってからゆでると放射能を減らすことができます。肉や魚は塩を入れた湯でゆでてください。スパゲッティなど麺類にも効果があります。

おすすめメニュー例

ラタトゥイユ



【免疫力を高めて放射能に負けない!】

たくさんの緑黄色野菜を食べることができるラタトゥイユは、栄養のバランスを整え免疫力を高めるのにぴったりです。また野菜にはカリウムが豊富です。カリウムの多い食事をとることで、からだがかリウムと性質の似たセシウムを取り込みにくくなります。

ポイント 玉ねぎは泥をしっかりと落として表面の皮をむき、ほかの野菜は表皮をよく洗いましょう。

魚の塩焼き



【塩で放射能の取り込みを減らす!】

魚に塩を振り、オーブンで焼くと水分の蒸発とともにセシウムを減らせます。塩は、塩水や塩漬だけでなく、焼くときにも放射能の低減を助けてくれます。

ポイント 心配な方は魚を塩水か酢水で洗ってから焼くとよいでしょう。酢水の場合は水で洗い流してから塩焼きにします。

すいかジュース



【利尿作用を高めて、放射能をからだから出す!】

放射性物質を尿から排出させやすくするために、利尿作用のある果肉入り果物ジュースをおすすめします。また果物にはミネラルやビタミンが豊富なので免疫力を高める効果もあります。夏のおやつにぴったりです。

ポイント 暑い季節にも上手に水分を摂って排出をうながしましょう。

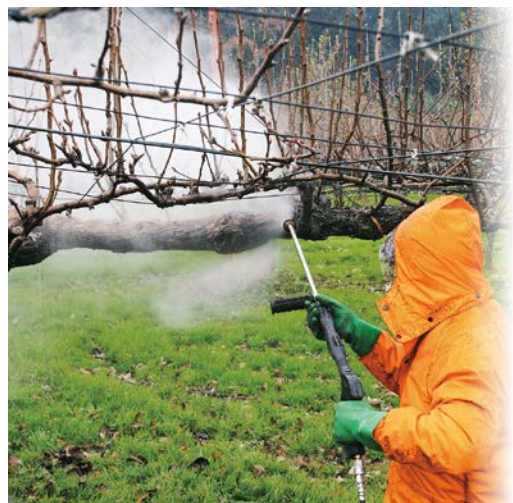
※放射能汚染の強いものは、現在では野生のきのこ類や山菜に限られてきています。

放射能検査状況について

パルシステム自主検査の報告

〈2017年度の検査数(カッコ内は検出件数)〉 2017年6月23日現在 不検出率:98.7%

青果	160 (0)	牛乳・乳製品	11	飲料水・飲料	28
しいたけ	18 (11)	肉類・卵	12	その他(加工)食品	532
きのこ類 (しいたけ除く)	32 (1)	魚介類	76	総計	931 (12)
米	0 (0)	乳幼児用食品	62		



測定方法について

パルシステムでは、検出数値が正確な「ゲルマニウム半導体検出器」2台を使用しています。食べられる部分を取り出し、細かく切るなど下処理をして、測定容器にできるだけ詰め込み、外部の放射線の影響を受けないように厚い鉛の容器で遮断して、精密な測定を行います。

事故直後の安養寺果実出荷組合(福島県)での樹皮の洗浄の様子

〈検査結果:2017年度の状況〉

※乳幼児用食品は2016年4月より1Bq/kgに検出下限値を下げました。

青果	今年度は、放射能の検出はありません。
しいたけ	生しいたけ(6.7~16Bq/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	今年度は、放射能の検出はありません。
米	2016年産米の検査は27産地67検体の検査を行いました。日本の稲作を守る会の栃木こしひかり(玄米)を検査したところ、2件(3.9、4.1Bq/kg)の検出がありました。検出された玄米を白米で再度検査した結果、検出はありませんでした。新米供給の開始前までに玄米で検査を実施します。 ※放射能の多くはぬか部分に蓄積します。検出されました栃木こしひかりは、白米でのお届けとなります。
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。
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。
その他食品(お料理セット)	菌茸類については定期的に検査を行っており、しいたけおよびしいたけ水煮(3.1~8.2Bq/kg)、まいいたけおよびまいいたけ水煮(3.3Bq/kg)、から自主基準内ですが検出されています。その他のお料理セットで使用されています菌茸類(えのき茸、マッシュルーム、ぶなしめじ)からの検出はありません。
その他食品(大豆加工品)	豆腐、納豆、味噌、醤油など大豆加工品は、2015年産および2016年産原料で検査を行っているものと、製品で検査を行っているものがありますが、放射能は検出されていません。
その他食品	今年度は、放射能の検出はありません。

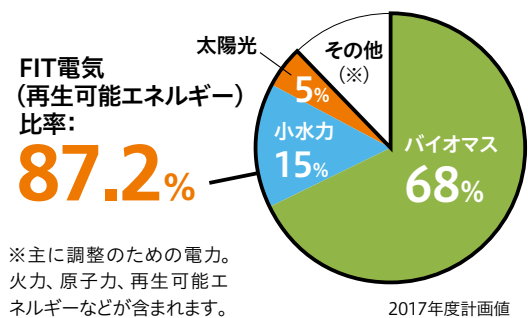
脱原発社会に向けて...

『パルシステムでんき』がめざすもの

電気料金が安い電力会社の多くは、原子力や化石燃料を主としています。しかし、原子力発電所でひとたび事故が起きれば、取り返しのつかない事態になることを、東日本大震災によって、私たちは目の当たりにしました。また、石油や石炭などの「化石燃料」で発電する火力発電所は、地球温暖化の原因とされている二酸化炭素(CO2)を大量に放出します。温暖化は動植物の生育に悪影響を与えるため、食糧生産の危機につながります。安だけだけの電気を求めることは、社会や経済への悪影響をもたらすことになるのです。

パルシステムはこれまでも、食と農を基本とした協働の地域づくりを進めてきましたが、電気においても同じ考えです。『パルシステムでんき』は、再生可能エネルギーでの発電を推進し、発電量に占めるFIT電気(再生可能エネルギー)の比率は他社と比べて極めて高い87.2%(2017年度計画)となっています。

使う電気を選ぶことで、私たちは未来を変えることができるのです。



産直産地の佐原農産物供給センター(千葉県)に設置されているソーラーパネル

※主に調整のための電力。火力、原子力、再生可能エネルギーなどが含まれます。



パルシステムの発電産地一覧

2017年2月末時点

kW kW kW ...発電規模

■ バイオマス発電

●やまがたグリーンパワー(株)
(山形県村山市) 1560kW

●十文字チキンカンパニー
バイオマス発電所
(岩手県軽米町) 4878kW

■ 小水力発電

●野川土地改良区 野川小水力発電所
(山形県長井市) 192kW

●那須野ヶ原土地改良区連合
(栃木県那須塩原市) 480kW

百村第一発電所
百村第二発電所
臺沼第一発電所

●三峰川電力(株)
(山梨県北杜市) 650kW

北杜西沢発電所
北杜川子石発電所
北杜蔵原発電所

■ 太陽光発電

●パルシステムのおひさまシェアリング
佐原農産物供給センター
(千葉県香取市) 49kW

●パルシステム東京
(東京都多摩市) 29kW

●パルシステム神奈川ゆめコープ
(神奈川県川崎市、横浜市) 50kW

●NPO法人おがわ町自然エネルギーファーム
(埼玉県比企郡小川町) 37kW

●(株)パルシステム発電
(埼玉県、東京都、神奈川県) 1563kW

●いわきおとんとSUN企業組合
(福島県いわき市) 49kW

●NPO法人みんなの発電所
(山梨県上野原市) 19kW

●パルシステム千葉
(千葉県東金市、印西市) 69kW

パルシステムでんき

検索

パルシステムの自主基準(独自ガイドライン)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**自主基準(独自ガイドライン)**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、自主基準(独自ガイドライン)は継続的に見直しを行います。

自主基準(独自ガイドライン)(セシウム134,137の合計) 2014年10月より現行基準(単位Bq/kg)	国の規格基準
水、飲料、牛乳、乳製品、米、乳幼児用食品	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、海藻類、その他食品、きのこ類(しいたけ除く)	25 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。

※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・キッズOK食材」掲載商品。

検出限界値

検出限界(ヨウ素131、セシウム134,137それぞれ) 2016年4月1日から新基準に変更(単位Bq/kg)	
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

●フルーツyumyum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

●青果は、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atalog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。注文時にあわせて公開しているオンラインの自主検査結果に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。

●水産物は、北海道から関東の沿岸近海のエリアを重点地域として、原料切り替わりをした月に検査を行っています。

●検査は、ご注文にあわせて実施していますが、冷蔵・冷凍・常温の各加工品は年1回計測しています。

- 週次の「放射能関係のお知らせ」はホームページに掲載しています。
- インターネットから見られない方はこちらにお問い合わせをお願いします。

パルシステム東京・パルシステム神奈川ゆめコープ・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城・パルシステム福島・パルシステム静岡・新潟ときめき生協

0120-868-014 月~金曜日:9時~20時/土曜日:9時~17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲府センター ☎ 0120-28-5891
西桂センター ☎ 0120-32-1061
一宮センター ☎ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ☎ 0120-60-5118
渋川センター ☎ 0120-36-3315
東毛センター ☎ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。