

放射能関係のお知らせ

2016年9月2回(A週)
 お届け日:2016/9/12~9/16
 発行日:2016/8/29



○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す。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	ぶどう類で検査済 御坂・やはた会・東光寺・勝沼・フルーツ山梨・青木・ながの
		検査予定 中野・ふえふき
	デラウェア	品目で検査済 おきたま・勝沼
	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 庄内たがわ・うもれ木の会・ふくしま梨ネット・うつのみや
		検査予定 夢みなみ
	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 かつの
りんご	品目で検査済 八峰園・ゴールド農園・雄勝・天童・さみず・サンファーム・青木	
	検査予定 米沢郷	
果菜	青大豆	品目で検査済 花咲
	いんげん	品目で検査済 かつの・あいづ・二本松・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
	枝豆	品目で検査済 こまち・庄内ファーム・庄内たがわ・野菜くらぶ
		果菜類で検査済 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・かつの・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
果菜類で検査済 ふるさと・谷田部・たまつくり・沃土・水の里センター		
検査予定 いちかわ		
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・かつの・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	
	品目で検査済 あいづ・沃土・水の里センター	
ピーマン	品目で検査済 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	
	果菜類で検査済 庄内たがわ・茨城・あゆみの会・元気会	
ミニトマト	品目で検査済 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・水の里センター	
	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	
生落花生	品目で検査済 あゆみの会	
	検査予定 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
	クレソン	品目で検査済 フォレストファーム
	小松菜	品目で検査済 谷田部・有機農法ギルド・野菜くらぶ・草の会・群馬モグラ会・沃土・南埼玉・佐原・八街・風土の会
		葉菜類で検査済 茨城・たまつくり
	品目で検査済 トップリバー	
	サニーレタス	品目で検査済 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
		葉菜類で検査済 谷田部・常総産直・村悟空・海上・佐原
	セロリ	品目で検査済 信州諏訪
	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	品目で検査済 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	
	葉菜類で検査済 サンド旭・南伊豆	
葉ねぎ	品目で検査済 谷田部・常総産直・村悟空・海上・佐原	
	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	
白菜	品目で検査済 野菜くらぶ・菅平	
ブロッコリー	品目で検査済 野菜くらぶ・菅平	
ベビーリーフ	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・草の会・栃木開拓・佐原・八ヶ岳モグラ会	
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	
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	
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・有機農法ギルド・佐原・和郷	
	検査予定 風土の会	
さつまいも	根菜類で検査済 常総・谷田部・茨城・たまつくり・有機農法ギルド・佐原・和郷・風土の会	
	根菜類で検査済 常総・谷田部・茨城・たまつくり・有機農法ギルド・佐原・八街・風土の会	
しょうが	根菜類で検査済 村悟空・和郷	
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 常総・たまつくり・新ひたち野・あゆみの会・佐原	

●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
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
まいたけ	品目で検査済 雪国
マッシュルーム	品目で検査済 村悟空・三蔵
谷田部の若手生産者きのこセット	品目で検査済 谷田部 *しいたけ・しめじから放射能が検出されました

●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			
谷田部の若手生産者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
谷田部の若手生産者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 253	炒めるサンラータンセットのしいたけ	2016/8/1	3.6
きなり 308			
コトコ 251	ポリウムたっぷりマナー春雨セットのしいたけ	2016/8/17	6.4
きなり 112127			
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、スナップエンドウなど
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・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都府県)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。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が、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 いかにか食べるか6

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。

放射能に対抗する身体力

● 腸でしっかり消化吸収ができる食べ方

腸で吸収するためには、口・胃でのしっかり消化しておくことが必要です。口の唾液に含まれる消化酵素であるアミラーゼは、よく噛むことで分泌されます。忙しい現代人はよく噛むことが少なくなっていますが、一口 30 回くらい噛むことが理想です。自らも被災し、多くの原爆症を見てきた肥田舜太郎医師は、口の中の食材がトロトロになるまで噛むことが大事と言っています。胃は、通常pHが1~3という強酸性に保たれていますが、高い酸性状態の胃でペプシノーゲンが消化酵素のペプシンに変化します。食事の際に、水ががぶがぶと飲むと胃の中の酸度が低下し、ペプシンが減ってしまい、タンパク質の消化不良になります。梅干しは毒消しとして昔から食べられていました。今でも食養生では消化不良の際に勧められます。食事の際には、水を飲むことを少なくして、梅干しなどを取り入れるようにしましょう。腸に届くまでにしっかりと消化が行われていないと、吸収しにくく、さらに腸内の状態も悪化してしまいます。良好な腸内環境を支える菌が多くなるように、まず口でよく噛むこと、そして胃の消化を助けるようにすることが大切です。

● 免疫力の 7~8 割が腸内にある

第二の脳ともいわれる腸。パイエル板や盲腸など免疫に直接かかわる器官が存在しています。この二つの器官は、腸内細菌に大きく影響されるといわれています。腸内環境が良好に保たれていないと免疫力の低下を引き起こします。免疫力を高めることで体全体の機能が高められます。免疫力の低下がウイルスや細菌をうまく排除できずに病気を引き起こしてしまい、放射能の排出や放射線で傷ついた組織および遺伝子の修復が低下してしまいます。腸内環境が良好に保たれることで、放射能を体外に排出することを促進し、放射能を含めてさまざまな理由で傷ついた組織や遺伝子の修復が進みます。ガンなどの病気もおさえ、健康に生活することにつながります。このように免疫力を高めることは大切です。

● 食によって腸内環境は大きく変わる

腸には、食物繊維の多い野菜や果物をとることがとても大事です。現在の日本人の多くが、砂糖を多く含んだお菓子や乳製品や肉食の比率が増え、野菜や果物が減ってきています。腸内環境をよくするためにも、新鮮な野菜や果物と昔からある発酵食品(納豆、糠漬けなどの漬物、味噌、しょうゆ)を積極的にとりましょう。運動不足も腸にとってはよい環境にはなりません。

次回、生活習慣についてです。

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)」(2016/5/20~2016/8/12 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 以上検出された品目は以下の通りです

ツキノワグマ肉およびクマ肉:
宮城県栗原市・川崎町・岩手県大船渡市・一関市・金ヶ崎町
110~180Bq/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。

原木シイタケ: 栃木県鹿沼市・日光市・千葉県富津市ほか 2~41Bq/kg
コイ: 千葉県柏市(手賀沼)・松戸市江戸川 5.1~98Bq/kg
ギンブナ: 千葉県柏市(手賀沼) 66 Bq/kg
ヒメマス: 栃木県日光市(中禅寺湖) 40~58 Bq/kg
イワナ: 岩手県一関市(砂鉄川水系) 42Bq/kg
モツゴ: 千葉県柏市(手賀沼) 22Bq/kg
イノシシ肉: 千葉県君津市・宮城県村田町ほか 15~91Bq/kg
ツキノワグマ肉・クマ肉: 宮城県川崎町・岩手県遠野市ほか 8.3~74Bq/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。

ミヨウガ: 福島県伊達市 34Bq/kg
チチタケ: 福島県南会津町 27Bq/kg
イワナ: 福島県福島市天戸川(阿武隈川水系)ほか 21~86Bq/kg
ヤマメ: 福島県桑折町産ケ沢川(阿武隈川水系)ほか 9.9~34Bq/kg
インガレイ: 福島県新地町 23Bq/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してください。**

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、19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)	43 (0)	卵	0 (0)	0 (0)
しいたけ	7 (4)	4 (3)	魚介類	20 (0)	11 (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)	3 (0)
牛乳・乳製品	6 (0)	5 (0)	その他加工食品	98 (0)	82 (0)
肉類	0 (0)	0 (0)	合計	200 (4)	154 (3)

2016年度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。 <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)	2014年10月より現行基準		国の規格基準
	現	旧	
水、飲料、牛乳、乳製品、米、乳幼児用食品	10	10	水、飲料茶 10 乳幼児用食品、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取状態で検査します。(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

新規加入の組合員のみなさんへ

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いません。(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。