

# 放射能関係のお知らせ

2017年8月4回(B週)

お届け日:2017/8/21~8/25

発行日:2017/8/7

pal\*system  
生協 パルシステム

本誌は、カタログ掲載の青果について、2017/8/3(木)午前中までの放射能自主検査の結果をお伝えしています。

## ●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	
果実	巨峰・ピオーネ	品目で検査済 検査予定	青木 常総・御坂・やはた会・東光寺・勝沼・ながの・中野
	すもも・ブルー	品目で検査済	御坂・やはた会・勝沼・こま野・フルーツ山梨・中野・グリーン長野
	すいか	品目で検査済	ふるさと・こまち・飯塚
	デラウェア	品目で検査済	おきたま・御坂・やはた会・勝沼・東光寺
	梨	品目で検査済 検査予定	うもれ木の会・うつのみや 夢みなみ・ふくしま梨ネット
	ベリーA	ぶどう類で検査済	勝沼
	みかん	検査予定	小田原
	桃	品目で検査済 検査予定	ふくしま未来・御坂・やはた会・サンファーム・中野 かづの・さくらんぼひがしね・グリーン長野
	いんげん	品目で検査済	軽米町・かづの・あいづ・ふくしま未来・葉菜野果・元気会・草の会
	枝豆	品目で検査済 果菜類で検査済	二本松・谷田部・たまつくり・佐久ゆうき
果菜	オクラ	品目で検査済	庄内たがわ・庄内ファーム・常総産直・野菜くらぶ
	かぼちゃ	品目で検査済 果菜類で検査済	佐原
	きゅうり	品目で検査済	こまち・鶴岡
	トマト	品目で検査済 果菜類で検査済	あいづ 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
	とうもろこし	品目で検査済 果菜類で検査済	花咲・ファーマン あいづ・たまつくり・八千代・佐原・八街・和郷・佐久ゆうき
	なす	品目で検査済 果菜類で検査済	こまち・かづの・夢みなみ・あいづ・二本松・みちのく野菜・八千代・野菜くらぶ・草の会・邑楽館林・村悟空・佐原・サンド旭・和郷
	にがうり	品目で検査済 果菜類で検査済	ふるさと・谷田部・沃土・水の里センター・グットファーム
	ピーマン	品目で検査済 果菜類で検査済	検査予定 新しいわて 果菜類で検査済 サンド旭・和郷 飯山・グットファーム・佐久ゆうき・水の里センター
	ミニトマト	品目で検査済 果菜類で検査済	草の会 八峰園・ふるさと・あいづ・みちのく野菜・谷田部・葉菜野果・野菜くらぶ・元気会・沃土・佐原
	とうもろこし	品目で検査済 果菜類で検査済	こまち・かづの・夢みなみ・有機農法ギルド・たまつくり・村悟空・サンド旭・和郷・佐久ゆうき・草の会
根菜	玉ねぎ	品目で検査済 根菜類で検査済	軽米町・米沢郷・あいづ・常総・谷田部・たまつくり・有機農法ギルド・ふきのとう・八街・佐原・風土の会・海上・和郷・佐久ゆうき
	大根	品目で検査済	津軽みらい・ゆうき青森・野菜くらぶ
	長芋	品目で検査済	葉菜野果
	人参	検査予定	新しいわて
	にんにく	品目で検査済 根菜類で検査済	八峰園・田子・花咲・ファーマン
	れんこん	品目で検査済 検査予定	八千代 佐原 常総・たまつくり・新ひたち野・あゆみの会
	ごぼう	品目で検査済 根菜類で検査済	利根川 谷田部・たまつくり・葉菜野果・佐原・和郷・清瀬
	さつまいも	品目で検査済 根菜類で検査済	常総・谷田部・たまつくり・葉菜野果・佐原・和郷
	じゃがいも	品目で検査済 根菜類で検査済	葉菜野果
	ねぎ	品目で検査済 根菜類で検査済	水の里センター

分類	品目名	放射能検査の状況	
果実	アスパラ	品目で検査済	あいづ・うつのみや・飯山
	大葉	葉菜類で検査済	和郷
	キャベツ	葉菜類で検査済 検査予定	野菜くらぶ・菅平・トップリバ一・ハケ岳モグラ会 土屋
	空心菜	品目で検査済 葉菜類で検査済	ふきのとう 沃土・村悟空・八街・遠州・飯山
	小松菜	品目で検査済 葉菜類で検査済	葉菜野果・野菜くらぶ・群馬モグラ・沃土・南埼玉・佐原・風土の会 谷田部・有機農法ギルド・たまつくり・八街
	サニーレタス	品目で検査済 葉菜類で検査済	ハケ岳モグラ会 野菜くらぶ・トップリバー・菅平
	チンゲン菜	品目で検査済 葉菜類で検査済	あゆみの会 遠州
	にら	品目で検査済 葉菜類で検査済	元気会 葉菜野果・野菜くらぶ・和郷
	ねぎ	品目で検査済 葉菜類で検査済	谷田部・たまつくり・南埼玉 八千代・沃土・村悟空・八街・佐原
	葉ねぎ	品目で検査済 葉菜類で検査済	村悟空・サンド旭・南伊豆 谷田部・常総産直・海上・佐原
果菜	ブロッコリー	品目で検査済	野菜くらぶ・菅平
	ほうれん草	品目で検査済 葉菜類で検査済	新しいわて・あいづ・栃木開拓・草の会・長野モグラ会 谷田部・野菜くらぶ・佐原・ハケ岳モグラ会
	みず菜	品目で検査済	谷田部・葉菜野果・佐原
	ミックスカーリースプラウト	品目で検査済	フェニクス
	みょうが	品目で検査済	庄内たがわ・草の会
	モロヘイヤ	品目で検査済	谷田部・たまつくり・沃土・佐原
	ルッコラ	品目で検査済	葉菜野果・沃土・南埼玉・和郷
	レタス	品目で検査済 葉菜類で検査済	野菜くらぶ・トップリバー・菅平 ハケ岳モグラ会
	若芽ひじき	品目で検査済	寺島
	ごぼう	品目で検査済 根菜類で検査済	利根川 谷田部・たまつくり・葉菜野果・佐原・和郷・清瀬
根菜	さつまいも	品目で検査済 根菜類で検査済	常総・谷田部・たまつくり・葉菜野果・佐原・和郷
	じゃがいも	品目で検査済 根菜類で検査済	葉菜野果
	玉ねぎ	品目で検査済 根菜類で検査済	水の里センター
	大根	品目で検査済	みどりの・ささかみ・旬彩・有機農法ギルド・佐久ゆうき
	長芋	品目で検査済	風土の会・ファーマン
	人参	検査予定	新しいわて
	にんにく	品目で検査済 根菜類で検査済	八峰園・田子・花咲・ファーマン
	れんこん	品目で検査済 検査予定	八千代 佐原 常総・たまつくり・新ひたち野・あゆみの会

●青果以外の牛乳・牛肉・卵・食肉類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を検査対象としています。

## ●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
エリンギ	品目で検査済
生きくらげ	品目で検査済
しめじ(ひらたけ)	品目で検査済
とらまき茸	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
ささかみのまいたけ	品目で検査済
谷田部の若手生産者きのこセット	*生しいたけ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	2017/8/2	6.0
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

注文番号	商品名	報告日	セシウム Bq/kg
コトコトきなり 364	おいしさ2通り坦々麺 ~コク旨坦々麺~セットの生しいたけ	2017/7/31	3.0
304	~コク旨坦々麺~セットの生しいたけ		
コトコトきなり 352	坦々マーポー豆腐セ		
300	ットの生しいたけ		
コトコトきなり 365	香ばしあんかけ焼きそばセットの生しいたけ		
一	白身魚のきのこあんかけセットのまいたけ水煮	2017/8/2	6.0
111242	白身魚のきのこあんかけセットのまいたけ水煮		
112160	白身魚のきのこあんかけセットのまいたけ水煮		
コトコトきなり 111252	鶏ときのこの炊き込みご飯セットのまいたけ水煮	2017/4/24	3.3
309	鶏ときのこの炊き込みご飯セットのまいたけ水煮		
パルシステムの独自ガイドライン			100
政府の基準値			100

## ●青果の検査について

\* 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。

## ●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
	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・茎菜	ブロッコリーなど
	根菜・いも類	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

# 放射能拡散 6 年めの対策 いかに食べるか 5

原発事故から 6 年が過ぎ、いかに食べていくのか、何を選んでいくのかは常に頭にある状態かもしれません。どのくらいまでの放射能なら安心で、どこからが危険かというラインは正確にはわかりません。

「食」が人の身体を作っています。食を選び、丁寧に調理し、おいしく食べてもらうことが一番大事です。少し気を付けることで放射能対策にもなります。

放射能に汚染されたものが体に入ると、一定程度からだに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を傷つけます。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。もともと人の身体は多くの免疫機構をもっています。最大限に生かす生活習慣を知ることが必要です。

## 身体の力を味方につけて 放射能に対抗する

- 生活習慣からホルモンの力を最大限に利用する

午後 10 時から午前 2 時のこの時間帯をゴールデンタイムといい、この時間に入眠していることがとても大切になります。

体内時計(サークルディアン・リズム)にそって、人は約 24 時間の周期で身体の中にホルモンなどが分泌しています。その中でも、ゴールデンタイムといわれる時間帯は、成長ホルモンが分泌されています。

成長ホルモンは、「免疫力向上」「細胞の修復」「老化防止」を行います。

この時に 3 時間以上入眠していることで、成長ホルモンの効果が得られます。しかし、入眠直前まで携帯電話を使用することや、睡眠中の小さな灯は、視神経を興奮状態にするので、よりよい睡眠のためには避けることがお勧めです。

- 朝は朝日をあびる

人の体内時計は、朝日によってリセットされます。乱れがちな体内リズムも朝日を浴びる、または見ることで正しい周期にもどされます。

また、現代は、紫外線を避けがちですが、1 日 5~15 分程度の日光浴はビタミンDを体内につくるために必要です。あまり暑くない朝に散歩などで日光浴をすることで、体内でビタミンDが合成できます。要注意な点は、日焼け止めを塗っての日光浴は紫外線がとどかないため、ビタミンDの合成に役立ちません。

ビタミンDは、カルシウムの代謝調整に影響しているため「骨の生成」に関与したり、「免疫」に関連していたり、「抗ガン作用」があるといわれています。

日光浴が難しいような人の場合は、ビタミンDを食品から摂ることを心がけましょう。ビタミンDが豊富な食材は、しらす干し、いわし丸干し、いくら、鮭などの魚類やきくらげ、しいたけなどのきのこ類に多く含まれます。

## 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 1042)」(2017/4/3~2017/7/14 で採取・購入された検体検査)より、国の定めた基準セシウム合計 100Bq/kg 未満で検出された上位数点です。

タケノコ:宮城県白石市・茨城県茨城町ほか	4.1~30Bq/kg
原木シイタケ:茨城県常陸太田市・茨城県行方市ほか	6.7~23 Bq/kg
アメリカナマズ:茨城県霞ヶ浦(北浦)	34 Bq/kg
イワナ:宮城県栗原市(三迫川支流新湯沢)	7.9~49 Bq/kg
アユ:宮城県丸森町(阿武隈川)	7.9~32 Bq/kg
スズキ(海の魚):茨城県神栖市太田地先(利根川)	25Bq/kg
乾燥シイタケ:茨城県行方市	22~23 Bq/kg
乾マイタケ:群馬県上野村	21Bq/kg

- 福島県の緊急調査で国の定めた基準セシウム合計 100Bq/kg 未満で検出された上位数点です。

アユ:福島県伊達市(阿武隈川水系)	12~74Bq/kg
イワナ:福島県福島市(阿武隈川水系)	10~40Bq/kg
キュウリ:福島県富岡町	22Bq/kg
乾燥マイタケ:福島県桧枝岐村	44Bq/kg

山のほとんどが除染を行っていないため、放射能の減衰が自然の状態に任せられています。集積しているところと少なくなっているところとがありますが、状況はきちんと把握できていません。

今年も原発から遠い長野などでも国の中基準値を超えた放射能の検出がありました。

栽培管理を行っていない山で採取した山菜や検査を行っていない山菜は放射能が心配されます。山菜は十分に注意をしましょう。また、ジビエや天然淡水魚も注意が必要です。

## 7月の放射能検査状況

7月の検査は、28 日まででしいたけ(原木栽培)から生しいたけ(原木栽培)から 3 件(7.4、11、15Bq/kg)の検出がありました。

乳幼児用食品は、検出下限値を2016年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。

### 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)

	7月	7月の検出内容		7月
青果	50 (0)		卵	0 (0)
しいたけ	7 (3)	生しいたけ(原木栽培) 7.4、11、15Bq/kg	魚介類	26 (0)
その他のきのこ類	4 (0)		飲料水・飲料	8 (0)
米・米飯類	0 (0)		乳幼児用食品	15 (0)
牛乳・乳製品	7 (0)		その他加工食品	152 (0)
肉類	8 (0)		合計	277 (3)

### 2016年度の放射能検査の状況(2016年4月~2017年3月)

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 3.2Bq/kg が検出されました。2017 年 2 月に常総センターのれんこんで 3 件中 1 件(6. 1Bq/kg)から放射能が検出されましたが、自主基準内でした。
しいたけ、他のきのこ	生しいたけが(3. 1~13Bq/kg)、しめじ(ひらたけ)が(3. 0~3. 5Bq/kg)、ぶなしめじが(3. 1Bq/kg)、なめこが(4. 4Bq/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 年産米の検査は 26 産地 67 検体の検査を行いました。日本の稻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. 1 Bq/kg)の検出がありました。検出された産地の米は、白米で検査を行い不検出でした。 米の検査は全産地終了しました。 * 放射能はぬか部分に多く蓄積します。検出されました栃木こしひかりは、不検出が確認されました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 で検査を行い、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、しいたけおよびしいたけ水煮(3.1~11Bq/kg)、まいたけ水煮(3.2Bq/kg)から自主基準内ですが検出しています。その他の菌草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とがありますが、放射能は検出されていません。 <その他> 2016 年 11 月にサプリメントのブルーベリー & ルテイン(6. 5 Bq/kg)から自主基準内で検出がありました。

## パルシステムの放射能検査について

### ● 検出限界について

高性能に放射能を計測できるゲルマニウム半導体検出器を 2 台導入して計測しています。yummyumおよび赤ちゃん & Kids のOK食品としている乳幼児用食品については、検出下限値を 1Bq/kg まで検査しております。

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

### ● 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

独自基準(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	現	旧
水、飲料、牛乳、乳製品、米、乳幼児用食品	10	10
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
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「yummyum」掲載商品とインターネットの赤ちゃん推奨商品。