

# 放射能関係のお知らせ

2018年4月4回(A週)

お届け日:2018/4/23~4/27  
発行日:2018/4/9



本誌は、カタログ掲載の青果について、2018/4/5(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	甘夏	品目で検査済 小田原
		検査予定 南伊豆
	いちご	品目で検査済 たまつくり・とちのみ・うつのみや・はが野・海上・佐原
		検査予定 小田原
	カラマンダリン	検査予定 小田原
	キウイフルーツ	品目で検査済 有機農法ギルド・小田原・やはた会
	すいか	検査予定 北つくば
	セミノール	品目で検査済 小田原
	メロン	検査予定 旭村
	りんご	品目で検査済 八峰園・ゴールド農園
果菜	きゅうり	品目で検査済 みちのく野菜・八千代・野菜くらぶ・邑楽館林・村悟空・サンド旭・佐原
		果菜類で検査済 谷田部・沃土・和郷
		検査予定 たまつくり
	ズッキーニ	果菜類で検査済 沃土
	トマト	品目で検査済 谷田部・葉菜野果・うつのみや・野菜くらぶ・いちかわ
		果菜類で検査済 沃土・元気会・村悟空
	ミニトマト	品目で検査済 あゆみの会・元気会・沃土・村悟空・和郷
		果菜類で検査済 八千代・野菜くらぶ・サンド旭
	アスパラ	品目で検査済 うつのみや
		葉菜類で検査済 あゆみの会
大葉	葉菜類で検査済 村悟空・和郷	
かき菜	品目で検査済 夢みなみ	
	葉菜類で検査済 谷田部・野菜くらぶ・沃土	
キャベツ	品目で検査済 常総産直・野菜くらぶ・村悟空・海上・佐原・和郷・三浦市・三浦EM・遠州・よこすか葉山	
	葉菜類で検査済 たまつくり・八千代・沃土	
小松菜	品目で検査済 有機農法ギルド・群馬モグラ・沃土	
	葉菜類で検査済 谷田部・たまつくり・やさと・葉菜野果・野菜くらぶ・南埼玉・佐原・八街・風土の会・草の会	
サニーレタス	葉菜類で検査済 谷田部・有機農法ギルド・八千代・常総産直・野菜くらぶ・八街・和郷・風土の会	
	検査予定 ゲットファーム	
チンゲン菜	品目で検査済 あゆみの会	
	葉菜類で検査済 葉菜野果・沃土・佐原・和郷・八街・遠州	
にら	品目で検査済 元気会	
	葉菜類で検査済 葉菜野果・野菜くらぶ・和郷	
ねぎ	品目で検査済 沃土・村悟空・八街	
	葉菜類で検査済 谷田部・たまつくり・八千代・利根川・南埼玉・佐原	

分類	品目名	放射能検査の状況
葉菜	葉ねぎ	葉菜類で検査済 沃土・村悟空・海上・佐原・サンド旭・南伊豆
		白菜 葉菜類で検査済 谷田部・八千代・常総産直
	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 たまつくり・草の会
		葉菜類で検査済 谷田部・有機農法ギルド・八千代・常総産直・利根川・野菜くらぶ・沃土・佐原・八街・和郷・風土の会
	みず菜	品目で検査済 葉菜野果
		葉菜類で検査済 谷田部・佐原・沃土
	ミックスカールスプラウト	品目で検査済 フェニクス
	ルッコラ	葉菜類で検査済 葉菜野果・沃土・南埼玉・和郷
	レタス	品目で検査済 やさと・野菜くらぶ・佐原・サンド旭
葉菜類で検査済 谷田部・常総産直・八千代・南埼玉・沃土・海上・八街・和郷・風土の会		
若芽ひじき	品目で検査済 寺島	
かぶ	品目で検査済 谷田部・沃土・八街	
	根菜類で検査済 たまつくり・八千代・佐原・和郷・風土の会	
しょうが	根菜類で検査済 和郷	
大根	品目で検査済 佐原・海上	
	根菜類で検査済 谷田部・たまつくり・八千代・葉菜野果・沃土・村悟空・八街・和郷・風土の会	
にんにく	品目で検査済 田子・ゆうき青森	

## ●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
しめじ(ひらたけ)	品目で検査済 谷田部
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
山えのき	品目で検査済 有倉
4種のきのこセット	品目で検査済 谷田部・雪国・丸金グループ *生しいたけからは放射能が検出されました

●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。

## ●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	2018/4/4	9.5
徳用生しいたけ(原木栽培)			
お料理セットの生しいたけ			
4種の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
栃木こしひかり	日本の稲作を守る会	2017/10/18	3.1 4.8
パルシステムの独自ガイドライン			10
政府の基準値			100

\*白米で検査を行ったところ、放射能の検出はありませんでした。

注文番号	商品名	報告日	セシウム Bq/kg
コトコ きなり 358 306	ひき肉と春雨のオイスターソース炒めセットのしいたけ	2018/4/3	4.3
コトコ きなり 111333 -	鶏だんごと春雨の白湯スープセットのしいたけ		
コトコ きなり 359 -	ポリウムたっぷりマーボー春雨セットのしいたけ	2018/4/4	9.5
コトコ きなり 111261 311 きなりセレクト 341088	焼き豚セットのしいたけ		
パルシステムの独自ガイドライン			100
政府の基準値			100

## ●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・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

\*北海道を除く東日本(新潟県・長野県・静岡県)のカタログ掲載産地において、分類ごとに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 8年めに どんな食事が大切か 2

2016年度に取り上げた内容を一部改編してお届けします。  
放射能を含むものを食べると、放射能は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に影響を与えます。

この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、放射能に対抗します。  
また、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大切です。これは、放射能だけでなく、農薬、GMO、食品添加物、環境ホルモンなど食を取り巻く環境が大きく変化している中で、重要な考え方となります。

### 放射能に対抗する体の力

#### ① 身体のもつ力:抗酸化とは

活性酸素は、もともと体外から侵入してきた細菌やウィルスを破壊する役割があります。しかし、放射能の他に、タバコ、大気汚染、紫外線などが活性酸素を発生させることが知られています。活性酸素が多すぎると、DNAの損傷や細胞の老化を引き起こすとされています。

人の身体には増えすぎた活性酸素を消去する抗酸化作用をもつ酵素が3種類あり、身体を老化や損傷から守り、抗腫瘍作用にもなります。

放射能は、DNAの損傷や細胞の傷害により、腫瘍ができるとされています。抗酸化力を高めて、身体を健康に保つことが大切です。

#### ② 抗酸化作用のあるものとは？

一般的な抗酸化物質として知られているのは、「ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、グルタチオン、ポリフェノール、カテキン、リコピン、カロチンや微量元素のセレン、マンガン」などがあげられています。

#### ③ いろいろな色の野菜・果物を食べる

抗酸化物質とされているものの多くが野菜や果物の色素として知られているものです。リコピンはトマト、βカロチンはかぼちゃや人参、βクリプトキサンチンはみかん、アントシアニンはブルーベリー、クロロフィルはほうれん草(緑色の野菜)、クロロゲン酸はごぼう、ルテインはゴールデンキウイなどで知られています。

色が鮮やかに調理した方がよいので、長いこと煮たり、焼いたり注意して、なるべく色よく調理をし、より多くの色素を体に取り入れるようにしましょう。

もっとも効果的なのは、生で食べられるものは生で取り入れることがお勧めです。しかし、人参やきゅうりなどには生のままではビタミンCを破壊する酵素が含まれています。自家製の生野菜ジュースを作る際、人参を加えると他の野菜のビタミンCを壊してしまいます。この酵素は、酢や柑橘類の汁を加え働きがとめられます。日本では昔から、生野菜をそのまま食べるより、塩や梅肉をつけることや、酢の物という形で食材を色よく効率的に食べる知恵があります。

#### ④ 抗酸化作用のあるものだけをとれば大丈夫？

抗酸化作用のある食品を積極的にとることに気を配りすぎて、あの食材がいい、この食材がいいという情報に振り回されることもあります。

しかし、一つの食材ばかり摂るような食べ方は、偏食になる可能性もあります。身体には、多くの栄養が必要なので、いろいろな食品をとることが大事になります。人によって食べ方も必要な食材もそれぞれなので、多くの食品を季節ごとに工夫して楽しみたいものです。

## 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1075)」(2017/11/6～2018/3/9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未滿で検出された検体のうち、20Bqを超えたものです。

イノシシ肉:宮城県仙台市 25～61Bq/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未滿で検出された検体のうち、20Bqを超えたものです。

シイタケ(原木):福島県喜多方市・二本松市 7.1・45Bq/kg  
ヤマメ:福島県桑折町(阿武隈川水系) 56Bq/kg

## 3月の放射能検査状況

3月の検査は、しいたけより原木しいたけ(7.4, 9.4Bq/kg)から2件、自主基準内の検出がありましたほかは、すべて不検出でした。

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)

	3月	検出内容	3月
青果	55(0)	卵	0(0)
しいたけ	5(2)	原木しいたけ 7.4・9.4 Bq/kg	魚介類 30(0)
その他のきのこ類	17(0)	飲料水・飲料	10(0)
米・米飯類	0(0)	乳幼児用食品	27(0)
牛乳・乳製品	9(0)	その他加工食品	210(0)
肉類	0(0)	合計	363(2)

### 2017年度の放射能検査の状況(2017年4月～2018年2月)

青果	柑橘類の不知火より1件(3.2Bq/kg)で自主基準内で検出がありました。
しいたけ、他のきのこ	生しいたけが(3.1～21Bq/kg)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	日本の稲作を守る会の玄米(こしひかり)より2件(3.1、4.8Bq/kg)放射能が自主基準内で検出されましたが、白米で検査したところ不検出でした。 2017年産米は、27産地69検体の検査が終了し、2件検出、その他67件不検出でした。重点産地については各産地より複数の検体を検査を行います。それ以外の産直産地については、一産地一検体で検査を行います。複数の銘柄を出荷している場合でも、一検体となります。 *放射能はぬか部分に多く蓄積するため、玄米で検査をおこなっています。
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で検査を行っております。冷凍さつまいもステーキより1件(1.3Bq/kg)、産直野菜チップス(さつまいも・にんじん)より1件(1.2Bq/kg)が自主基準内で検出されました。
その他加工食品	<お料理セット> 野菜と肉を含めて毎月各メーカーごとに1検体の検査を行っていません。2017年よりyumyumでの掲載が開始され、検出下限値は1Bq/kgで行っています。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、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。 <乾物> 2017年7月に岩手県産乾燥しいたけ(5.0Bq/kg)から自主基準内で検出がありました。 <その他> 2017年12月にサプリメントのブルーベリー&ルテイン(8.2Bq/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。yumyum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	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

### ●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いません

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、飲料茶、牛乳、乳幼児用食品	10	10	水、飲料茶 10 乳幼児用食品、牛乳 50
飲料、乳製品、米	25	50	一般食品 100
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)			
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。