

やっぱり気になる！食べ物の放射線は大丈夫？

皆さんはスーパーなどで食材を買う時、何を見て選んでいますか？

お値段はもちろん、お肉は国産、野菜は有機野菜じゃないか！という方もいますよね。

お母さんの中には、放射性物質が食品に与える影響を心配される方がたくさんいらっしゃいます。

特にお子さんがいるご家庭では、食材選びに慎重になりますよね。

私も、東京電力・福島第一原子力発電所事故の後は、多くの方から「どんな食品を食べればいいのか？」

検査済みと書かれているけど、本当に大丈夫？」というご質問を受けるようになりました。



はっきり申し上げておきます。スーパーやデパートでなんとなく、「福島産は・・・」と思っている方、全く心配ありません。

食べ物や水は、人が生きていくのに欠かせないものです。だからこそ、事故後は食べ物や飲み水などを出荷する際に私たちの体に影響のないよう、出荷にあたっての基準値が設けられていて、安全が確認されたものしか流通していません。

さらに、日本の基準値は海外と比べても大変厳しく、妊婦はもちろん、赤ちゃんや食べ盛りのお子さんへの影響も考えた数値になっています。

食べ物には、福島第一原子力発電所事故以前から、自然界にある放射性物質がほんの少しだけ含まれていて、私たちの体の中にも、カリウム40や炭素14といった放射性物質が存在しています。放射性物質にしろ、農薬にしろ、大切なのは「量を考えること」です。私は低い放射線による健康影響が確認できないほどの小さなリスクを気にすることよりも、あなたやご家族の栄養バランスを第一に考えて、納得して食材を選び、食事を楽しんでいただくことが一番だと思っています。

安全が確保されていたとしても、判断するための正確な情報がみなさんに届いていないと、心配するのは当然です。ましてやご家族の食事のこととなるとなおさらだと思います。みなさんにとって、危険とされる量がどれくらいか、そして基準となる値がどれくらいの量なのかを知ることが、安心して判断するためには大切です。



出典：環境省「放射線による健康影響等に関する統一的な基礎資料（平成 29 年度版）」より作成

