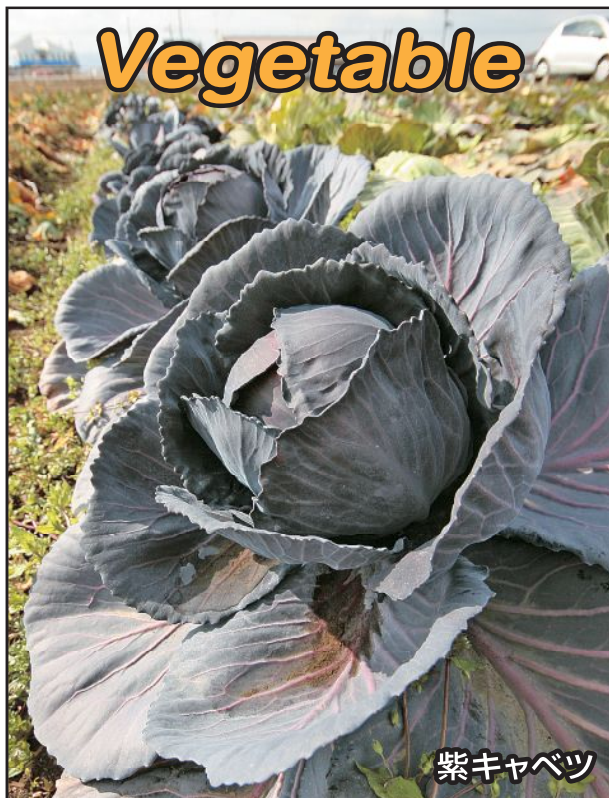




採れたての野菜は、新鮮でみずみずしく、歯ごたえも違います。ビタミンや食物繊維の豊富な野菜は健康に欠かせないものです。

ビタミンが持つ 優れた効果

がんを引き起こす原因は、放射線以外にもいろいろあります。「活性酸素」という言葉を耳にしたことのある方は多いと思いますが、活性酸素は遺伝子を傷つけ、がんを引き起こす原因の一つとされています。また、活性酸素は、動脈硬化や脳梗塞などを引き起こします。

ビタミンを多く含む野菜には、「抗酸化作用」があり、この活性酸素を無害化する効力を持っています。

あなたのビタミン
足りてますか？
野菜

免疫力ががんを撃退

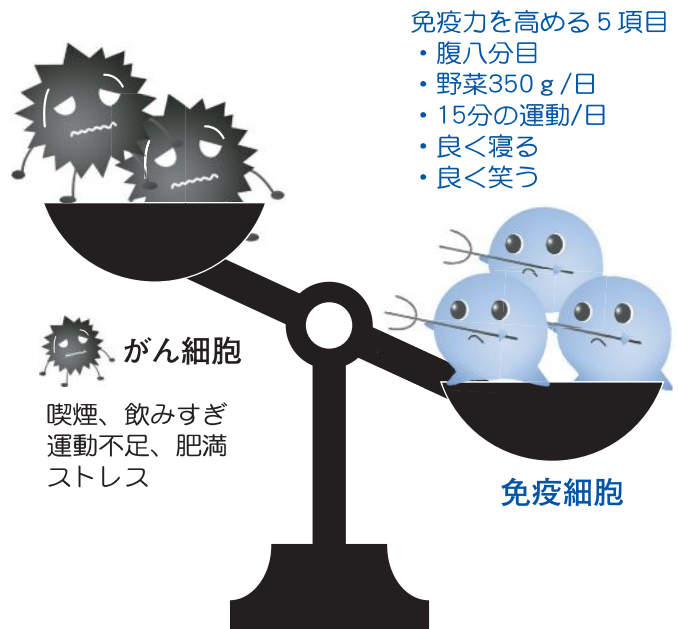
ビタミンには、免疫力を高める効果もあります。

私たちの体内では、活性酸素などの影響によって、毎日、がん細胞が生まれていますが、白血球などの免疫細胞が、がん細胞を退治しています。免疫細胞の活躍で、がん細胞が大きくなるのを防いでいます。

日頃から、活性酸素の発生を抑え、免疫力を高める生活習慣を身に付け、健康管理を心掛けましょう。

新鮮な野菜を

野菜に含まれるビタミンは、鮮度の低下と共に含有量が少なくなりますので、新鮮な野菜を食べましょう。



ビタミンA C Eを多く含む野菜

抗酸化作用・免疫力の両方をUP



にんじん
春菊
小松菜
ほうれん草
だいこん(葉)



ピーマン
ブロッコリー
キャベツ
白菜



モロヘイヤ
だいこん(葉)
かぼちゃ

地元食品を測定中

市民の中には、放射性物質の不安から地物野菜を食べることを控えている方が多くいます。

このため、市では、地物野菜に対する不安を減らすため、各生涯学習センターや小高区役所で流通食品を除く地物野菜などの放射性物質測定を行っています。

また、山や海で採ってきた山菜・きのこ・魚・肉なども測定しています。

【受付時間】

8:30~17:15 (昼休み時間を除く)

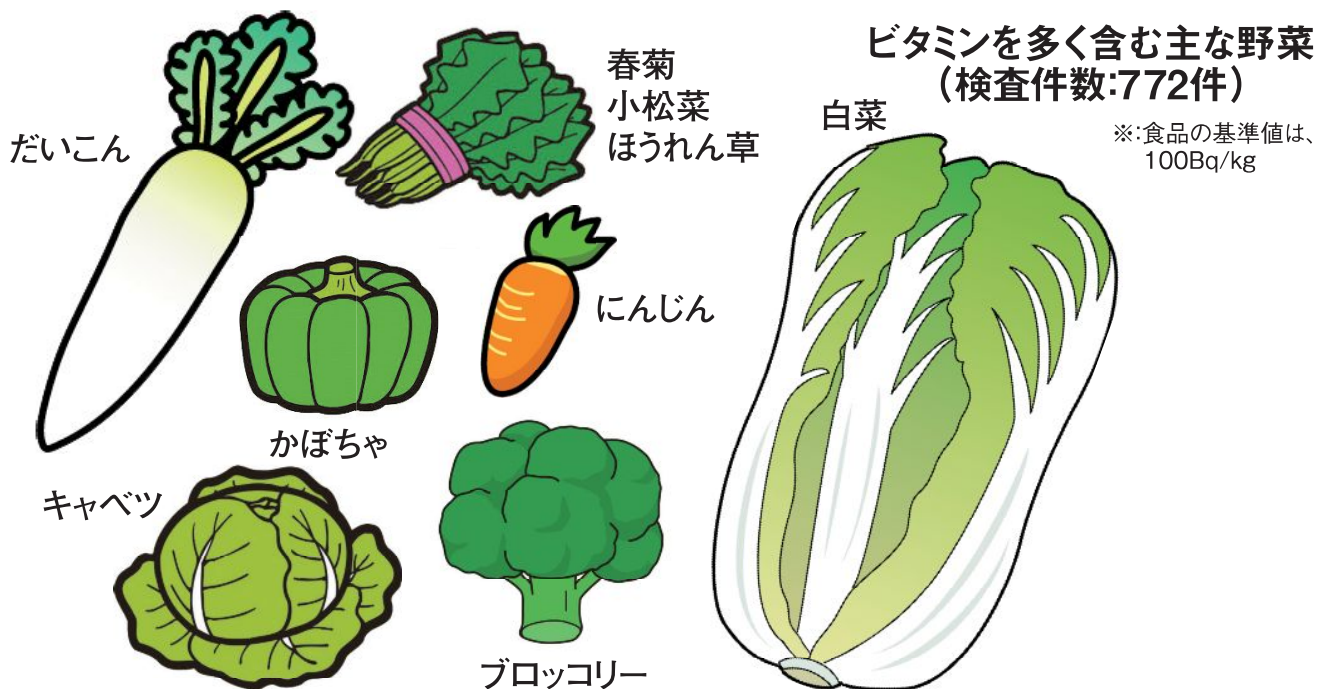
【利用方法】

事前に電話予約をお願いします。

※市では、流通している野菜についても測定を行っています。結果については、次回以降にご紹介します。

地物の主な野菜で100Bq/kg超は0件

自家消費野菜の線量状況 平成27年度測定結果



依然高い きのこと山菜



きのこ
測定229件中186件
の超過(81.2%)

その他野菜(主に山菜)
測定652件中157件
の超過(24.1%)

野菜全体(山菜を除く)では
測定2762件中11件の超過(0.4%)

畑で栽培している野菜の中で基準値を上回る野菜の割合は大分低くなっていますが、きのこや山菜は依然高い状況です。特にきのこや山菜は出荷制限のかかっているものが多いため、食べる際は必ず測定して数値を確認してから食べましょう。

マリネリ容器

破壊式測定器

非破壊式測定器



破壊式では、試料を細かくきざみ、容器にすきまなく詰めます。



約30分かけて、放射性セシウムの量を測定します。



横32×縦24×深さ15cm以内の大きさであれば、形を壊さず測定できます。

ご質問に
お答えします。

生活環境課測定員
加藤 和義 さん



Q: 1kgの量がないと
測定できないの?

A: 400g以上あれば測れます。

【出荷制限の山菜】 南相馬市全域が対象 (平成28年3月18日現在) ※印のものは、野生のものに限ります。
たけのこ、わらび、ぜんまい、こしあぶら、※ふきのとう、※こごみ、※たらめ

屋内・屋外モニタリングを実施中！

健康づくり課では、放射線不安を取り除くため、放射線の専門家と放射線健康相談員が敷地内の詳細なモニタリングを実施しています。

- ◆除染は終わったが不安
- ◆線量が今でも高い
- ◆自宅と森林が近くて心配
- ◆雨樋の下の線量が心配

など、不安のある方はご連絡ください。

専門家がお伺いして測定し、状況を丁寧に説明します。

【測定方法】

- ・屋内・屋外を数メートル間隔で高さも3段階に分けて、空間線量率を測定します。

【測定時間】

- ・測定は、半日程度かかります。
- ・受付から測定日まで数月かかる場合もあります。

【申込み・問合せ】

健康づくり課 放射線健康調査係
☎0244-24-5381

屋内測定



屋外測定



地上1cm・50cm・100cmの
高さで屋内・屋外測定

屋内・屋外共に、一定間隔でメッシュ状に線量率を測定します。

測定する高さも低・中・高の3段階で測ることから、立体的な放射線の存在が分かります。



原発事故前の 放射線量と世界比較

私たちは、自然界からも放射線を浴びて生活しています。原発事故前に私たちが受けていた放射線量は、年間平均2.1mSvでした。（世界では年間平均2.4mSv）

追加被ばく線量について、国が長期的目標としている年間1mSv以下にするということは、事故前からある2.1mSv/年と合わせて、年間3.1mSv以下にするものです。

