



炊き立てのごはん、温かいみそ汁、焼き魚、のり、定番の朝食、家族みんなで食べるとよりおいしいものですね。

日本食は、栄養のバランスが良く、食物繊維を多く含むため、腸内環境を整える効果があります。

最初に野菜を食べることで 血糖値の上昇を抑制！

血糖値の高い状況が続くと血管が硬くなり、心筋梗塞・脳梗塞などの疾病を引き起こします。

毎日の食事で、最初に生野菜やお浸し（おひたし）などの野菜を食べ、その後に、おかずやごはんを食べると血糖値の上昇を抑えることができます。

最初に胃の中に入った野菜の食物繊維が、ごはんなどの炭水化物を包み込んで、糖の吸収を抑えます。

健康な体は
食べる順番が鍵

食

流通食品の 安全性について

モニタリングと出荷制限

色付きの都県はモニタリング対象区域

- 現在出荷制限のない都県
- 現在出荷制限の品目がある県



「流通している食品はどうして安全なの？」
の疑問にお答えします。

福島県を含む1都16県では、品目ごとに食品中の放射性物質測定を継続しています。

測定の結果、基準値（100Bq/kg）を超えた品目は出荷制限となり、市場に出回ることはありません。

出荷制限になった品目は、国から県を通じて市町村、JAなどの生産者に連絡されます。

福島県では、平成27年度に23,855件の農林水産物を対象としたモニタリングを実施し、基準値を超えたものは18件でした。基準値を超える割合は、年数の経過とともに大きく減少しています。



出荷制限の品目及び区域は、厚生労働省のホームページで見ることができます。



食品モニタリング検査の結果は、福島県のホームページで見ることができます。

陰膳調査をご存知ですか？



県では、食品モニタリングのほかに、皆さんが普段家庭で食べている1日分の食事を頂いて放射性物質を測定する「陰膳調査」を行っています。

平成27年度は、県内52市町村から各2軒、計104軒の家庭の食事を測定しました。放射性セシウムの測定結果は、半数以上の家庭で検出限界値※1未満であり、最大でも5.4Bq/kgでした。

測定結果から食事による年間の内部被ばく量を算出すると、仮に最大であった5.4Bq/kgの食事を1日3食、365日食べ続けたとしても、年間の追加被ばく量は0.023mSv/年と、国が目標としている1mSv/年の40分の1程度でした。

※1：検出限界値は、最大でもセシウム134で0.22Bq/kg、セシウム137で0.24Bq/kgでした。

市のホールボディーカウンターによる内部被ばく検診でも、放射性セシウムが検出される方の割合は、時間の経過と共に急激に減少していますが、現在でも検出される方が数人います。検出された方の食事について、市で聞き取りをしたところ、野生のきのこや山菜を食べていたことが分かりました。野生のきのこは、まだ摂取（食べる）制限がかかっていますので、食べないように心掛けてください。

地元食品 独自に測定してます

南相馬市の
恵み安全対策協議会

県では、幅広くモニタリングを行い食品の安全管理に努めているものの、今でも地元産の食品の購入を控えている方が多くいます。

このため、県内のＪＡ、市場、直売所などでは、市町村などの単位で「恵み安全対策協議会」を設立し、協議会独自に測定器を設置し、放射性物質を測定した上で、安全な食品のみを出荷・販売しています。

原町中央青果市場



原町中央青果市場では、生産農家の品目毎に市場内の測定器で測定すると共に、測定機関に委託して放射性物質を測定し、基準値より更に厳しい50Bq/kg未満の農産物のみを出荷しています。

加えて、地元食品の不安軽減のために、出荷の際には、市場独自に「測定結果報告書」を添付しています。

しかし、地元農産物の取引は、原発事故と風評被害により大打撃を受け、売上高は現在でも事故前の3割程度までしか回復していません。

放射能濃度測定結果報告書

生産者の
住所・氏名

〒279-0022
福島県南相馬市原町区金沢町1-1-1
東北農研機構南相馬試験場 消費安全課
TEL 0246-24-1077 FAX 0246-24-1078

トマト

試験実施日時：平成26年4月29日 10時05分

測定項目	単位	測定結果	基準値
放射性ヨウ素	Bq/kg	検出されず	—
Cs-134	Bq/kg	検出されず	—
Cs-136	Bq/kg	検出されず	—
Cs-137	Bq/kg	検出されず	—
Cs合計	Bq/kg	検出されず	100 (Cs-134+Cs-137)

拡大



放射能測定結果報告書

直売所 いととんぼ

いととんぼは、地域のつながりの場を目指して、女性4人で平成16年8月から原町区下江井で開始しました。

原発事故前は、140人の会員が登録し、双葉郡の方も利用されていました。

事故により一時休業を余儀なくされましたが、平成27年9月に原町区北原で再開しました。現在は16人が交代しながら毎日お店を開いています。



いととんぼでは、「みんなが気軽にお茶飲みできるコミュニティの場にしたい」をモットーに直売所を運営されています。食堂も併設されており、蒸かした大根を使った「相馬野馬追カレー」がおすすめですので、是非ご利用ください。

いととんぼでも店内の測定器で測定し、50Bq/kg未満の農産物のみを販売しています。

上記の市場、直売所の他に、市内の農協及び農協直売所（旬のひろば）でも放射性物質の測定を行っています。また、次の直売所でも、放射性物質の測定器を設置し測定を行っています。

・四季彩（鹿島区） ・まちなか広場（原町区）



ご利用ください！放射線健康相談

心配な事、気になっている事

市民の放射線に関する不安・疑問にお答えするために放射線健康相談員が戸別訪問をしています。

不安なこと、疑問なことがありましたら、お気軽にご相談ください。また、「相談窓口」を設置していますのでご利用ください。



【相談専用ダイヤル】 ☎0244-24-5415

【相談窓口】 市役所東庁舎 1 階西側

【受付時間】 9:00～17:00

屋内・屋外モニタリング実施中！

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
- ◆雨樋の下で線量が心配

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。

Dシャトル貸出し中

【測定時間】 2週間程度

【申込み・問合せ】

健康づくり課 放射線健康調査係
☎0244-24-5381

D(ディー)シャトルは、1時間単位で放射線量を測定できる小型の線量計です。1日の中でどこに居た時が一番高く、どこが一番低いか把握することができます。

一緒にお渡しする記録票に記録しておくことで、どこに居た時に多く被ばくしているのかを確認できます。