

放射能の基礎 パルシステムの対策は?



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

東京電力福島第一原発事故から間もなく11年。しかし事故の影響は 今も続いています。放射能や被ばくのことなど、改めて考えてみませんか?



食品からの放射能検出はほとんどないが…

廃炉作業は核燃料取り出しの見通しが立たず、大きな課題となっています。原 発敷地内で発生する処理水の海洋放出も進められ、漁業関係者などからは、反発

や不安の声が寄せられています。また、除染があまり行 われていない森林で採れた野生のキノコや山菜が、フ リマアプリなどで販売されています。これらの中から基 準値を超える放射性セシウムが検出され、問題になっ ています。



もう一度おさえたい放射能の基本

日本の放射能基準は?

食品から摂取する年間の被ばく線量 1ミリシーベルト(mSv)以下

食品中の放射性物質の規制値 (水、乳児用食品などを除く)

100ベクレル (Bq/kg)以下 しかし、基準はあっても放射能にはこれ以

身体への影響は?

放射線には遺伝子(DNA)を壊す働き があり、多量に被ばくすると癌などの健康 影響が生じる恐れがあります。

下なら安全という「しきい値」はありません。

放射能は時間の経過とともに弱まり、 半分まで弱まる期間を半減期といいます。 半減期は放射性物質の種類によって違 い、原発事故で多く放出されたセシウム 137の半減期は30年です(右図参照)。

放射能の単位

ベクレル 放射線量を も放射線の種類にって、人体への影響 は変わる。



シーベルト 放射線による人体への影響を表 被ばくの種類に関わらず人体

被ばくの種類







体外で発生

セシウム 137 30年 トリチウム 12.3年

※放射能は半減期で半分になる割合で減っていきます。

放射能の影響を抑えるために

パルシステムの自主基準

パルシステムでは 食品中の放射性物質 に対し、国より厳しい 自主基準(独自ガイド ライン)を設定してい ます。

パルシステム自主基準 (セシウム134、137の合計)		国の規格基準	
水、飲料茶、牛乳、 乳幼児用食品	10	水、飲料茶	10
		乳児用食品、牛乳	50
飲料、乳製品、米			
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	一般食品	100
しいたけ	100		

※乾燥食品は摂食状態で検査します。

(単位Bq/kg)

パルシステムのさまざまな取り組み

国や行政の放射能検査などは縮小傾向にありますが、パルシステムでは、放射 能に不安をもつ組合員の声に応え、さまざまな取り組みを継続しています。

放射能検査



パルシステムの商品検査セン ターでは2台のゲルマニウム 半導体検出器を使って検査を 続けています

結果は毎週HPでご紹介!



パルシステム 放射能 🔾



放射能検査の現状や、復興支 援などを特集した紙面を、毎

カタログといっしょにお届け



パルシステム 放射能レポート Q



2015年度からパルシステム 東京組合員の子どもの甲状腺 検診を実施。これまでにのべ 890人が検査に参加。

検診の様子はこちらから



パルシステム東京 甲状腺検診 🔾

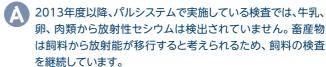
放射能に関する疑問にお答え!

🚺 パルシステムの産地では、どんな放射能対策をしているの?

農作物の産直産地では、事故後、土壌の放射能検査を実施し、 検査結果は放射能汚染の低減などの対策に活用してきまし た。このような対策の結果、現在は米や青果からの検出はほ とんどありません。



牛乳や肉類などの放射能が気になります。





しいたけから放射能が検出されると聞いていますが、大丈夫?

きのこ類は培地の影響を受けやすい性質があるため、培地と なる原木に汚染がないことが一番重要です。原木の調達先の 変更や、生産者が原木産地に足を運び、検査するなどの対策 を行い、今では基準値を大幅に下回る数値を継続しています。



子どもたちの未来のために、私たちができること

バイオマスや水力など、**FIT電気**(再生可能エネルギー)が 中心の「パルシステムでんき」。ご家庭の電気を、原発に頼 らない再エネ普及をめざす電気に切り替えてみませんか?







おなじみの産地から電気をお届け!



お米の産地、JA山形 おきたまエリアにある 水力発電



までっこ鶏の産地、十文字チキンカンパ 一の鶏ふんを活用 したバイオマス発雷

今なら3月31日までのご加入で12カ月間、電気代が**5**%OFF



わが家の味をつくる ③ 食用油を深ぼり



高カロリーで生活習慣病の元 と、控える方も多い油。けれど 実は健康維持に必要な成分で、 毎日の食生活に適量を摂り入 れることが大切なのをご存知で すか? 油との上手なつきあい 方を考えてみました。

油は大切なエネルギー源

油と健康 基礎のキソ

植物油も上手に使い分けを

油=脂質は炭水化物・たんぱく質と合わせて3大栄養素のひとつ。効率の よいエネルギー源であるとともに、身体の組織を正常に機能させる働きを もっています。

- ・適量は必要なエネルギー量の20~30%
- ・動物、植物、魚からバランスよく摂る

・ 食品によって、含まれる脂肪酸(脂質の主成分)の種類や量が違います

動物からの脂肪

肉や乳製品には、飽和脂肪酸が多く 含まれます。身体に必要な栄養素です が、摂り過ぎは、生活習慣病のリスク を高めます。





魚の脂や植物油には、不飽和脂肪酸 が多く含まれます。なかでもリノール 酸、α-リノレン酸は必須脂肪酸。 体内で合成されず、食物 から摂る必要があります。



「見えない油」にも注意

摂取している油の8割は、食品に含まれている「見えない 油」。揚げ物を減らしても、肉やお菓子を食べ過ぎては意 味がありません。



■主な植物油の脂肪酸比率 (%参考値) 主な脂肪酸 1.5

健康効果を期待して植物油を選ぶ方も多いようですが、種類によって含ま

なたね油 0.6 0.8 オリーブオイル 14:1 0.3 0.3 変ご ごま油 54.7 アマニ油 10.4 19.1 15.7 0.4 0.2 食用ぶどう油 10.6 17.3

8.1 14.9 14.9

れる脂肪酸の質や量は違います。

総和脂肪酸 オレイン酸 ジリノール酸 α-リノレン酸 その他の不飽和脂肪酸 (日本油脂検査協会資料から)

62 0



섍 エゴマ油

植物油には必須脂肪酸を含む不飽和脂肪酸 が、比較的多く含まれます。現代人は飽和脂 肪酸を多く摂る傾向があるので、調理には植 物油を使い、1日1食は魚料理にするなど、 バランスよく脂質を摂りたいものです。 (村上安曇/管理栄養士)

植物油に含まれる

オレイン酸

LDL(悪玉)コレステロー ルを上げにくく、加熱に も強い。オリーブオイル、 菜種油など。

リノール酸

必須脂肪酸。身体の組織を 正常に機能させ、血中コレ ステロールを上げにくい。 摂りすぎは生活習慣病のリ スクを高める。ごま油、グ レープシードオイルなど。

α-リノレン酸

必須脂肪酸。中性脂肪を 下げる。脳細胞の活動を 支えるDHAなどを、体 内で合成する。酸化しや すく、加熱に弱い。エゴ マ油、アマニ油など。

ふだん使いの油なら

揚げ物にも ドレッシングにも ノ 『圧搾一番しぼり菜種油』(キャノーラ油)

非遺伝子組み換え菜種を使用

手ごろな価格のキャノーラ油のほとんどは、遺伝子組 み換え菜種が原料。本品はオーストラリア、カンガルー 島産の非遺伝子組み換え菜種に限定。カンガルー島は 2019年に島の半分近くを焼失する山火事があり、甚大 な被害をもたらしましたが、現在は復興をとげています。

圧 搾

薬品は使わず

圧力のみ



-番しぼりの油だけを使用

原 料

非遺伝子

組み換えの草種

菜種に圧力をかけて、最初に出てくる「一番しぼり」 の油だけを集めます。多くの市販品は薬剤を使っ て搾り出した、二番しぼりをブレンドしています。

薬剤に頼らない精製法

酢と湯を使用した独自製法。多くの市販品は 薬剤を使って短時間で精製します。





-番しぼり



添付

かける油が人気です。

和の食材やアイスクリームに"ちょいかけ"など、

料理の仕上げに風味づけ、豆腐や納豆など

"ちょいかけ"で食卓を豊かに

産地限定エキストラバージン

オリーブオイル



スペイン、アンダルシア地方限定の オリーブを使用。できるだけ農薬を 使わずに栽培した果実を、収穫当 日に搾汁した、フルーティーな味わ いのオイル。

754円税込/3月2・4回 コトコト kinari



圧搾一番しぼりごま油

ごまを加熱して香りを引き出す「間 接熱風焙煎」と、生のまま搾るマイ ルドな「生搾り」を、バランスよくブ レンド。味、香り、コクの調和がと れた味わい。

431円税込/3月1・3・5回 コトコト kinari



アマニ油

不足しがちな α -リノレン酸を含む。 熱に弱いので、ドレッシングや ジュースなど生食で。

875円税込/3月1回 ぷれーんぺいじ ※商品価格は標準価格です。



『遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査』にご協力をお願いします!

日本では栽培が許されて いないGM作物。しかし、輸 入されたGMナタネが港から の輸送中に、こぼれ落ちて自 生しています。幹線道路沿い に2~3本だけ自生するなど、 疑わしいナタネ(菜の花)を見 かけたら、右の手順で情報を お寄せください。

1場所を報告 生育場所と (メールの例)-----状況、遠景と枝(葉と花)の アップ写直を添付してメール で shoku-navi@pal.or.jp

酢洗い・湯洗いで 不純物を除く

までお送りください。事務局

新宿区○○町○丁目○番地の明治 通りの道端に3本咲いていました。 パル山 パル子

期間 ぐも 製造工程か 見られます

から検体をご送付いただくかどうかをご連絡します。

② 検体を送付 事務局から送付依頼があったら、ナタネの枝を摘み取り、 着払いでお送りください。GMかどうか検査し、結果をお知らせします。 ※送付先・方法は、送付依頼のメールでお知らせします。



「食品添加物の不使用表示に関するガイド ライン案」について意見書を提出しました

食品添加物の「不使用」 「無添加」表示に関するガ イドライン案を、消費者庁 が作成しました。

パルシステム東京は、消 費者に優良誤認を与えか ねない表示に一定の規制 を設けることには賛成で す。しかし、消費者の選ぶ

権利や、企業努力でなしえ た食品添加物不使用を表 示できなくなるおそれが あること

から、消 費者庁に 意見書を 提出しま した。



▲詳細はこちら