

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

vol.153 2024年2月19日発行

「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(以下、原発事故)から13年が経とうとして
いますが、新たな課題も…。現状について改めて考えてみましょう。

原発処理水の海洋放出

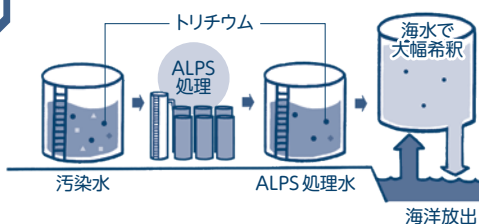
今も、廃炉作業の見通しが立たず、汚染水も増え
続ける福島第一原発。2023年8月から、国と東京
電力は「ALPS処理水」の海洋放出を開始。漁業者
を中心に各方面から不安の声があがっています。



ALPS処理水とは？

原発事故で発生した汚染水を
多核種除去設備(通称「ALPS」)
を使い、放射性物質が国の規制
基準以下になるまで繰り返し浄
化処理した水のことで、

ALPS処理のプロセス



ALPSによる処理では、水分子
に含まれるトリチウムは除去で
きません。このためトリチウム濃度が薄まるよう海水で希釈
して、海に放出されていることが問題となっています。

出典：経済産業省「みんなで知ろう。考えよう。ALPS処理水のこと」
を参考にパルシステム東京が作成

国と東京電力の見解

- 処理水の放出濃度は国やWHO(世界保健機関)の基
準を大幅に下回る。

処理水の放出濃度
1ℓあたり
1,500Bq未満の
濃度に薄めて放出

日本のトリチウムの環境
放出基準の約1/40
WHOの飲料水基準の
約1/7

- 付近の海洋生物などの調査でも異常はなく、人や環境
への影響はない。
- 各国の原発から、より高濃度のトリチウムを含む処理水
が放出されている。

Bq(ベクレル)：放射能の量や強さを示す単位



パルシステムはALPS処理水の海洋放出に反対!

国や東京電力は、人が体内にトリチウムを取り
込んでも蓄積や濃縮はされないため、放出は問題
ないと説明しています。しかし、全国漁業協同組
合連合会の会長は、「漁業者や国民の理解を得ら
れない海洋放出に反対であることは、いささかも
変わらない」と述べました。

パルシステムは、漁業者や消費者の不安を拭え
ないALPS処理水の海洋放出に反対する意見書
を、昨年7月に国に提出しました。



意見書の全文はこちらから



新たにトリチウム検査をはじめました。

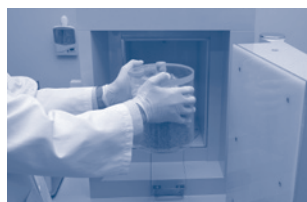
パルシステムは、原発事故以降、「食品からの放射性物質の摂取はできるだけ
避けるべき」との考えで、放射能の自主検査を続けています。

トリチウムはエネルギー量がとても小さいものの、その影響は不確定なことが
多く、組合員から不安の声も寄せられています。パルシステムでは、昨年11月か
らトリチウム検査を開始しました。

【現在の放射能自主検査】

パルシステム商品検査センターで
セシウム134・137の検査

外部検査機関による
トリチウム検査



1月までの検査では検査対象すべて検出下限値以下

検査方法 商品お届け前に「迅速分析」検査を実施

検査対象 日本沿岸・近海・一部の北太平洋の海産品

■トリチウム検査結果

商品名	供給企画	漁獲・採取場所	漁獲・採取日	トリチウム	放射性セシウム
千葉県産いささ開き2〜3枚	1月3回	房総沖	2022年9月21〜23日	検出せず(10Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)
脂ののった国産天日干しさば3枚	12月3回	岩手県	2022年12月〜2023年1月	検出せず(10Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)
国産柔らかなるめいか(つばぬき)2〜3枚	12月3回	北部太平洋海区三陸南部沖	2023年6月7日	検出せず(10Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)
北海道産さき2尾	12月2回	北海道青森県沖太平洋	2023年4月	検出せず(10Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)
三陸産わかめ	11月4回	岩手県	2023年3月頃	検出せず(13Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)
三陸産冷凍うに	11月4回	青森県三陸北部沖	2023年6月	検出せず(13Bq/kg)	検出せず(3Bq/kg)

※(カッコ)内は検出下限値

組合員のみなさまへ

検査結果はパルシステムの公式サイトや、注文アプリ内の「放射能検査
のお知らせ」の中でお伝えしています。

▼公式サイトからはこちら



▼注文アプリからはこちら

トップ画面の「メニュー」
→「商品関連情報」
→「放射能検査結果」

※インターネットを見られない方は、パルシステム問合せセンターにお問合せください。

パルシステムでは、今後も、放射能への不安を持つ組合員の声に応え、
放射能検査を継続していきます。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 92

発行 / 2024年2月19日

今月のテーマ

米粉

お米を粉状にした米粉が、静かな人気を呼んでいます。パンや揚げ物、スイーツなど、米粉の世界は新しい広がりをみせています。

いま、米粉に注目!

身体にやさしい

グルテンフリー

小麦に含まれるたんぱく質の一種のグルテンは、パンや麺の弾力や粘りをつくりだします。しかし、人によってはアレルギーを起こす場合も。米粉はグルテンを含まないので、小麦アレルギーの方も安心です。

油の吸収率が低い

油の吸収率は小麦粉38%に対し、米粉21%(鶏のから揚げの場合)*。揚げ物に使うと軽い仕上がりで、冷めてもサクリ感が長もちします。脂の摂りすぎが気になる方は試してみてください。

米粉のフリッタータ

冷めてもサクサク、カリッ!

日本の食を守る

お米の消費を増やす

米粉の使用が増えれば、減少するお米の消費量を増やすことになります。日本の食づくりの基本である米作り=水田を守ることにつながり、地域の環境保全にも貢献します。

調理しやすいおいしい

ダマになりにくい

米粉は油分が少なくサラサラ。お菓子作りでは粉をふるう必要がなく、ダマになりにくいので、ソースづくりやとろみづけがカンタンにできます。

きのこの米粉ポタージュ

牛乳に米粉を溶いてとろみづけ

米粉は

カタログ『ぶれーんぺいじ』『乾物屋さん』で

国産米粉 500g 税込430円

原料は契約農家で栽培されたうるち米
▶『yumyum』(3月1回)
『ぶれーんぺいじ』(3月2回)

おこめで作ったお好み焼き粉 240g(120g×2袋) 税込646円

国産米粉、魚介エキス、食塩、かぼちゃフレークなどを使用
▶『ぶれーんぺいじ』(3月4回)

お米の粉 お料理自慢の薄力粉 1kg 税込462円

国産米100%使用。小麦粉代わりに(アレルギー:大豆)
▶『乾物屋さん』(3月3回)

「ぶれーんぺいじ」(アレルギーが気になる方向けのオプションカタログ)に掲載の国産米粉は、アレルギー8品目不使用。

注文サイト・アプリ

「テーマ別に探す」

「アレルギー対応」からも注文できます。

ふだん使いの米粉レシピ

粉ものはおまかせ

水にといて混ぜるだけ。ダマにならず、もちもちカリッの仕上がり。お好み焼き、おやき、クレープなど。

切り干し大根と米粉のチヂミ風

『おこめで作ったお好み焼き粉』なら、具材を混ぜて焼くだけ

スイーツに

スポンジはふんわり軽く、クッキーや焼き菓子はサクッ、ホロっと。時間がたつと固くなりやすいので注意。

プルーン入り米粉ココアマフィン

ふんわり、さっくりの軽い口あたり

だいどまろく

のレシピはこちらから

お惣菜に

●揚げ物の衣
外はカリッ、中はジューシーに。

●ホワイトソースやシチュー
牛乳などに溶かして。

●とろみづけ
水に溶き片栗粉代わりに。

鶏のから揚げ

揚げ焼きなのに米粉の衣でザックザク

機関誌「わいわい」の人気コーナー うまいもの研究所から

米粉を使った商品いろいろ

『国産米粉と小麦の食パン』
▶コトコト、Kinari (3月4回)

米粉のもっちりしっとり食感が生きる食パン。焼かなくてもおいしい!

『ノンカップ麺こめ粉らーめん(塩味)』
▶コトコト、Kinari (3月3回)

塩ラーメンのあっさりした味わいを活かしつつ、米粉の配合を増やしました

『米粉で作ったたこ焼き』
▶ぶれーんぺいじ (3月2回)

だしがきいた、もちりやわらかな生地

『ガトーショコラ』
▶ぶれーんぺいじ (3月2回)

しっとり濃厚な味わい。大人も子どもも大好き!

食ナビ

食育リーダーの食育講座

「米粉スポンジでつくる、簡単小さなクリスマスケーキ♪」(2023年12月17日)

米粉でスポンジを焼いて、ケーキづくりに挑戦!参加者のみなさんは、しっとりだけれど軽い仕上がりのケーキを試食しながら、交流を深めました(22名参加)。

パルシステムではお米の消費を増やすことで日本の農業を守る「お米で超えてく」アクションに取り組んでいます。小麦粉を米粉に置き換えることも、課題解決の一助になるかもしれません。

活動レポートはこちら▶

●「2023年全国遺伝子組み換えナタネ自生調査・院内報告会」に参加(2024年1月23日)

2023年遺伝子組み換えナタネ(以下、GMナタネ)の自生調査を行った7団体が、調査結果を報告。環境省・農林水産省と、遺伝子操作生物の取扱いなどについて、意見交換を行いました。今後も調査を継続し、全国でGMナタネが自生する現状を情報発信していきます。

2023年度 GMナタネ自生調査の結果(全国)

	検体数	結果
全国の調査	723検体	22件が陽性
パルシステム東京	15検体	すべて陰性

食の安全学習会

遺伝子組み換え食品って何?

～身近にひそむ「遺伝子組み換え菜の花」の調査をしてみよう!～

おうちの近くで菜の花(ナタネ)を見つけて、ご自宅で検査してみませんか?

●事前に菜の花を採取して冷凍保存

●4月13日(土)開催の学習会でいっしょに検査/講師 八田純人さん(農民連食品分析センター所長)

詳細・お申込みは「週刊WITHYOU」「食べものナビゲーター4月号」で!

ナタネの採取方法の動画はこちら▶