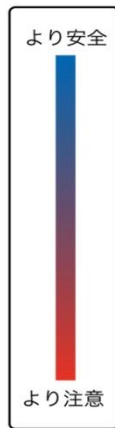


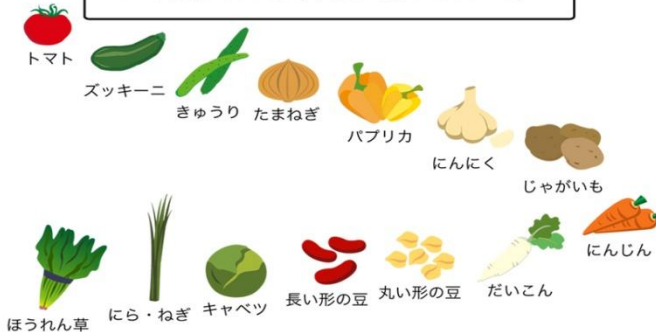
# 放射能を取り込みにくい食べ物・取り込みやすい食べ物

最終更新日：2011 / 05/17

## 野菜

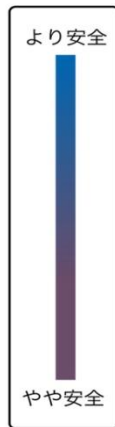


加工食品：カゴメは汚染された地域のトマトを使用しないという情報がありました。安心して購入できそうです。



りんご（ペクチン）は放射性物質の排出に役立つとのデータあり。安全な地域のりんごを積極的に食べましょう。

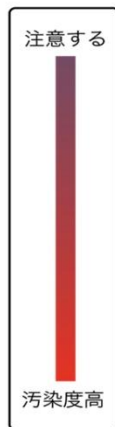
## 果物、その他



ブルーベリー、クランベリー、こけももなど、ベリー類は放射能を取り込みやすいですが、栽培環境にも大きく依存します。

ブルーベリー クランベリー

## 汚染されやすい食物



安全な地域のもを摂取して下さい。

海藻類 たけのこ 小魚 魚卵 きのこ

牛乳など、乳製品は乳清より少し危険度は下がりますが汚染されているとみられる地域のは避けましょう。特に子ども、女性、妊婦さんなど。乳がんにも注意。

ヨーグルトの上澄みなど（乳清）カルシウムを摂取することは放射性物質の排出に大きく役立ちます。乳清は避け、出来る限り安全な地域の乳製品、小魚、カルシウム剤を摂取するように心がけましょう。

基本参考資料：ベラルーシの部屋ブログ様 <http://blog.goo.ne.jp/nbjc> 他まとめ  
イラストデザイン：@akarihon（本谷あかり）イラスト制作協力：@alwaysbeesug（吉岡しほり）：クボトモコ

# 「世界もおそろく日本の基準値2000ベクレル」

ver1.0

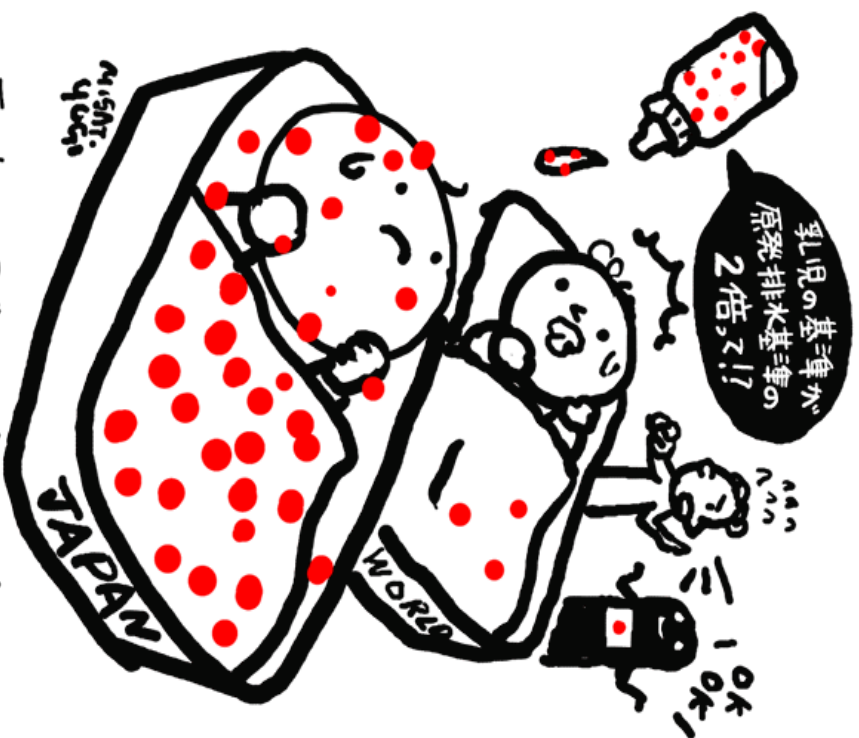
こんなにゆるい日本の暫定基準値

## 目 の み の 基 準 値

アメリカの法令基準	0.111	Bq/L
ドイツガス水道協会	0.5	Bq/L
WHO基準	1	Bq/L
ウクライナ(セシウム137)	2	Bq/L
ベラルーシ	10	Bq/L
国際法 原発の排水基準値		
ヨウ素131	40	Bq/L
セシウム137	90	Bq/L
<b>日本の暫定基準値(乳児)</b>	<b>100</b>	<b>Bq/L</b>
<b>日本の暫定基準値</b>	<b>300</b>	<b>Bq/L</b>
ヨウ素(1-131)	300	Bq/L
セシウム(0s-137)	200	Bq/L

## 49 たべもの基準値

ドイツ放射能防護学会(幼児)セシウム	4	Bq/kg
ドイツ放射能防護学会(大人)セシウム	8	Bq/kg
WHO基準	10	Bq/kg
ベラルーシ(子供)	37	Bq/kg
ウクライナ(野菜)セシウム137	40	Bq/kg
ベラルーシ(野菜)	100	Bq/kg
アメリカの法令基準	170	Bq/kg
これまでの日本の輸入品規制値	370	Bq/kg
WHO基準		
(餓死を避ける為の非常事態時の数値)	1000	Bq/kg
<b>日本の暫定基準値(野菜)</b> ヨウ素131	<b>2000</b>	<b>Bq/kg</b>
<b>日本の暫定基準値(野菜)</b> セシウム137	<b>500</b>	<b>Bq/kg</b>



● 正しく知ると子どもたちを守りましょう。