

Q4

自然放射性物質も、
人工放射性物質も、
健康への影響は同じなの？

A4

健康への影響は同じです。

放射線が私たちの健康へ影響を与えるしくみは、自然放射性物質か、人工放射性物質かで異なるものではありません。同じ線量なら、健康への影響は同じです(その影響は、すべてシーベルトで表します)。

Q5

少量であっても、放射性物質を
普段より多く摂ることは心配です。
どのような食生活が体にいいの？

A5

バランスの良い食生活が大切です。

痩せ過ぎや肥満、塩分の摂り過ぎは、100～200ミリシーベルトの放射線を受けた場合より、がんになるリスクを高くするという研究報告があります。

また、カリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑えるなど、健康を保つのに必須の栄養素です。カリウム40は、カリウムに一定比率(0.012%)含まれているため、カリウム40だけを避けることはできません。

ごく少量の放射性物質の健康への影響については諸説ありますが、野菜や果物などからカリウムを摂り、食品をバランスよく食べることが大切です。

放射線によるがんのリスクの大きさ

国立がん研究センターでは、放射線や生活習慣によるがんのリスクの大きさを、以下のように示しています。

要 因	がんになるリスク
1,000～2,000ミリシーベルトの放射線を受けた場合	1.8倍
喫煙・大量飲酒(エタノール450g以上/週※)	1.6倍
痩せ過ぎ	1.29倍
肥満	1.22倍
200～500ミリシーベルトの放射線を受けた場合	1.19倍
運動不足	1.15～1.19倍
塩分の摂り過ぎ	1.11～1.15倍
100～200ミリシーベルトの放射線を受けた場合	1.08倍
野菜不足	1.06倍
受動喫煙	1.02～1.03倍
100ミリシーベルト未満の放射線を受けた場合	検出不可能

出典:(独)国立がん研究センター調べ
「わかりやすい放射線とがんのリスク - 国立がんセンター」

がんセンター 放射線 リスク [検索](#)

http://www.ncc.go.jp/jp/shinsai/pdf/cancer_risk.pdf

●放射線によるがんのリスク
「広島・長崎の原爆被ばく者の約40年間の追跡調査」からのデータ
(寄与率を相対リスクに変換)
<http://www.rerf.or.jp/radefx/late/cancrisk.html>

●生活習慣によるがんのリスク
日本の40～69歳の地域住民を約10～15年追跡調査したデータ
(多目的コホート研究)
<http://epi.ncc.go.jp/jphc>

※飲酒については、酒類に関わらずエタノール換算量で示した。
目安として、エタノール23gはほぼ日本酒1合(180ml)、ビール大瓶1本(633ml)、
焼酎25度120ml、ワイングラス2杯(200ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)相当。

▶ 食品安全委員会(内閣府)は、食品の安全性を科学的・中立公正に評価する政府の組織です。

▶ より詳しい情報は、内閣府食品安全委員会ホームページ「食べものと放射性物質のはなし」をご覧ください。

食品安全委員会 放射性物質 [検索](#)

バーコード読み取り
機能付き携帯電話で
ご利用できます。



あらためて、おはなしさせてください。

食べものと 放射性物質の はなし

その2

放射性物質と健康影響



つくと、たべるを、ささえる。まもる。

食品安全委員会
Food Safety Commission of Japan

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

農林水産省

Q1

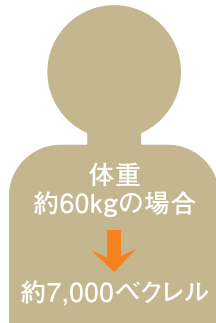
大昔から食べてきた食べものの
中に含まれる「自然放射性物質」って、
どんな食べものに入っているの？

A1

さまざまな食べものに入っています。

私たちが口にする食べものには、もともと、カリウム40や炭素14などの自然放射性物質が含まれています。
例えばカリウム40の場合、野菜や肉・魚などに100～200ベクレル/kg程度、穀類に30ベクレル/kg程度が含まれています。

日々の食事で、こうした自然放射性物質を摂っていることなどにより、私たちの体には、常に放射性物質が含まれています(体重約60kgの日本人で約7,000ベクレル)。



出典:原子力安全研究協会
「生活環境放射線データに関する研究」(昭和58年)

「ベクレル」とは？

放射線を出す能力の強さを表す単位です。

「シーベルト」とは？

放射線による人体への影響の大きさを表す単位です。

Q2

私たちは原発事故以降、どのくらい
放射性物質を摂る量が増えたの？
また、それは誰が調べたの？

A2

国・研究機関・消費者団体が調査し、
いずれの結果でも、大昔から食べてきた
食べものの中の自然放射線量と比べ、
きわめて少量でした。

食品に含まれる放射性物質から受ける放射線量(1年分)について、①厚生労働省、②京都大学・朝日新聞社、③日本生活協同組合連合会が調べています。
その結果は、以下のとおりです。

食事中的放射性セシウムによる放射線量(1年分)

調査機関	調査結果(推計)
厚生労働省	0.003～0.02ミリシーベルト
京都大学・朝日新聞社	0.023ミリシーベルト
日本生活協同組合連合会	0.023ミリシーベルト

※厚生労働省は、東京・宮城・福島で地元又は近隣県産を購入して測定
※京都大学・朝日新聞社は、福島県内の26家族の普段の食事を測定、
検出された家族の中央値(26家族中1家族は検出限界以下)
※日本生活協同組合連合会は、全国250の家庭の普段の食事を測定、
検出された福島県・宮城県の家庭の中央値(95.6%の家庭は検出限界以下)

どの結果も、私たちが原発事故以前から食事で摂ってきた自然放射線量(年間0.4ミリシーベルト※)の約1/20～1/130の量でした。

※原子力安全研究協会「生活環境放射線(平成4年)」

Q3

今の私たちの食事で、
子どもたちの健康は大丈夫？
大人の健康も大丈夫？

A3

科学的にみて心配する必要はありません。

食品安全委員会(内閣府)では、昨年原発事故の後、国内外の約3,300の文献を整理し、専門家による食品健康影響評価を行いました。

その結果、放射線による健康影響が確認されるのは、一生涯で、自然放射線など通常の一般生活において受ける放射線量に加え、おおよそ100ミリシーベルト以上と判断しました。

そのうち、子どもは、放射線の感受性が大人より高い可能性があるかと判断しています。

ただし、子どもは体内からの排出が早く、食べものの摂取量も少ないことなどから、食事から摂取する放射線量は少なくなります。

一方、原発事故の影響により、実際に私たちが食事から追加的に摂った放射線量は、今まで摂ってきた自然放射線量(0.4ミリシーベルト／年)と比べてもきわめて少なく、仮に最も増えた場合(0.02ミリシーベルト／年)※でも、80年間摂り続けて1.6ミリシーベルトです。

お子さんを含め、科学的にみて心配する必要はありません。

※厚生労働省調べ(Q2参照)