

## 16 章 家庭における対処法

### セシウム含有量の低下率

#### 肉類

- 焼く、グリルする、塩をまぶす (0~30%)
- 食塩水に浸す (30%)
- 煮る (45~70%)
- マリネ(酢漬け) (80~90%)

(肉を燻製にする、または乾燥させることは、放射性物質であるセシウムの含有量に影響を与えない)

#### 魚類

- 煮る (15~30%)
- 塩水に浸し、水で洗い流し、煮る (70~80%)

#### 葉物の野菜

- ゆすぐ、煮る、湯通しするなど、調理法によって異なる (10~90%)

#### きのこ類

- 湯通しする (70~80%)

### 家庭で食料を栽培している人などは、作物の洗浄が必要になるかもしれない

今日の社会において、市場に出回っている食品を洗浄する必要はほとんどないが、家庭で食料を生産している場合は状況が異なる。家庭菜園で栽培をする人たちや、(狩猟や釣りなどで)ほぼ自給自足の生活をしている人たちは、放射性物質を除去することにより、より良い形で食料を活用できるよう試みる価値はある、と考えるかもしれない。

また、定められた許容基準内の食品を購入する消費者が、調理の際に食品の放射性物質含有量をさらに低下させることができるのであれば、ぜひそうしたいと考える可能性もある。消費者たちは、自分たちの置かれている状況を良くするには具体的にどうしたらいいのかについて、助言を求めてくるだろう。したがって一般家庭にも、食事に関する助言に加え、家庭で栽培した食品や狩猟、釣り、きのこ狩りなどによって得た食品に含まれる放射性物質を、いかにして低減できるかについての助言を与えるべきである。

### 家庭での実践

家庭での調理法は、調理をする人によってさまざまだ。例えば、野菜や根菜類がどうなれば適度にゆであがったと言えるのか、どのくらい塩辛ければいいのか、野菜をゆでるときには少量の水でゆでるべきか、あるいは多量の水でゆでたほうがいいのか、などといった点について、私たちはそれぞれ異なった意見をもっている。

肉汁が出てしまわないよう、下準備をしていない肉や魚をそのまま焼いたりグリルしたりする人もいれば、肉を煮るのを好み、ブイヨン(出汁)をソースに使うため残しておこうとする人もいる。後者はセシウム 137 を考慮すると適切ではない。セシウムはブイヨンに溶け出るからだ。

普段行っている調理法や好みを断念するのは難しい。したがって、行政機関が出す助言や指示は、おそらく家庭によって異なった形で解釈され実行されるだろう。このため、平均してどの程度放射性物質の含有量が低下するかという見積もりは、ひじょうに不確実なものとならざるを得ない。

## 食品の処理

### 肉類と肉加工品

ストロンチウムは骨に含まれる。骨を取り除いた肉に関するかぎり、問題はほぼセシウム 137 に限定される。

多くの伝統的な方法は、肉に含まれるセシウム 137 を除去するのに極めて適しているが、これらの方法は長い時間がかかることもある。

- マリネ（酢漬け）することで、肉類に含まれているセシウム 137 が 80～90%減少する
- 煮ると、牛肉に含まれるセシウム 137 がおおよそ 50～70%、野生のヘラジカ、ノロジカ、トナカイ肉の場合は 45～70%減少する
- トナカイ肉と羊肉を塩水に浸すだけの場合の減少率は 30%だが、塩水に浸した後、水で洗い、煮ると、トナカイ肉で 70～85%減少する

以上の効果は、マリネ液や煮汁を利用しないことを前提としている。これらの方法を利用すると、セシウムが減少する一方で、カリウムやビタミン B 6 など水溶性の栄養分も同じくらいの率で減少する。肉類を焼いた場合、セシウムを減少させる効果は少ししかない。

### 魚類

魚類に含まれるセシウム 137 は、切り身魚を煮ることで 20～30%低下し、おろしていない魚を煮ることで 15～20%低下する。

鱗のある魚の場合、塩水に漬けたあと水で洗ってから煮ると、セシウムの含有量が 70～80%と多量に減少する。漬けている期間が 1 週間でも 4 週間でも効果は変わらない。しかし、残念ながら、セシウムが減少すると同時に、カリウムやビタミン B 6 などの水溶性栄養素もほぼ同率で減少することになる。

### 野菜類

葉物の野菜は、外側の葉を除去すること、水でゆすぐこと、湯通しすること、ゆでることなどで、セシウム 137 を 10～90%低減できる。湯通し、もしくは冷凍した後にゆでると、にんじんとエンドウ豆でセシウムの含有量が半減する。しかし、ビタミン C やビタミン B などの水溶性栄養素も同様に減少する。

湯通しすることで、ストロンチウムの含有量はにんじんで 5%、エンドウ豆で 35%低下する。

### きのこ類

生きのこも乾燥きのこも、十分な水で湯通しすることで、本来きのこの肉に含まれているセシウム含有量を 70～80%低減することができる。