

食べる？ 食べない？ 福島産

福島県産野菜をめぐる葛藤 避難先でも豊かな食生活を

福島県産の野菜は本当に安心して食べられるものなのでしょうか。市場に回る作物に放射性物質の影響はない。頭ではわかっていても、心はどうでしょうか。不安はありませんか。食生活に影響は出ていませんか。今回のかわら版では、私たちにとって重要な食生活にまつわる話を取り上げます。



どのように使われている？
仮設住宅の直売所

避難生活をおくる私たちのために、今年1月、ちょっとした期報が届きました。松川第一仮設住宅にある野菜の直売所「なごみ」がオープンしたのです。直売所では、村の人が避難先で借りている畑で作った玉ねぎや人参などの野菜、洗剤やシャンプーなどの生活雑貨が売られ、オー



今年1月にオープン 飯館村民の野菜をあつかう直売所「なごみ」

避難生活は、買い物客同士の話が聞こえてきま。最近どうしてる？」「旅行に行ってきた。」「うやら寒い場所として活用している人もいます。仮設住宅に住むお年寄りの中には、交通手段がない、遠くまで買い物に行けない人もいます。身近にこうした直売所ができて重宝している様子でした。こうした直売所は、今このところ松川の仮設にしかありません。毎週水曜日には他の仮設住宅に移動販売も行っています。

避難先で借り上げた住宅は狭く、避難前は3世帯、4世帯が当たり前の家族がばらばらに避難しています。今まで家族で分担して作り、皆で楽しく困っていた食卓がなくなってしまったのです。かつて私たちは、豊かな自然の中で、自ら育てた作物に親しみ、食してきました。特に気にしなくても、栄養たっぷりの野菜を食べることができたし、畑



避難先でつくられた、かぼちゃ、じゃがいも、たくさんの野菜が販売されています



直売所を切り盛りするスタッフが、開店時のことを話してくれました。「オープンした時、一番売れた商品がカップ麺だった。60、70歳をこえるおばあさんたちが、カップ麺を4つも5つも抱えてね。村では見たことのない光景で、涙が出た」

「福島産の野菜を食べると、内部被曝で将来病気になるのでは？」「意識して県外産の野菜を買っていたし、福島県産を子どもには食べさせない」

「福島県産を食べるか食」開店当初、カップ麺ばかりが売れていた松川の直売所

「福島県産は放射能に汚染されているのでしょうか。そこで今回、私たちは福島県産の野菜などに、どれだけ放射性物質が含まれているのか、自分たちで確かめよう、と話したのです(裏面の連載「放射線のものさし」第2回を御覧ください)。

も、それを復興、復旧と言えないかわからない。村にはこの現状をしっかりと把握して、問題解決を考えて欲しい(直売所スタッフ)

「自分たちは、高齢だから多少放射能があっても気にせずに食べている。ただ、これから結婚や出産をする娘や、孫に福島県産は食べさせたくない」

「春から徐々に私たちが作った野菜が増え、飯館村民が作った野菜が店頭に揃うようになると、次第に売れ行きに変化が出てきたのです」

COLUMN コラム

どんな食事をしていますか？ —村民アンケートに見える「食生活」の変化

外食が増えた避難生活

避難生活も1年あまりが過ぎました。住み慣れたわが飯館村から離れ、新たな環境になじむのは骨が折れます。将来のことも気がかりです。気がつくと、私たちの食生活が変わってしまいました。それは飯館村役場が行った村民アンケートにはっきり現れています。

避難生活による変化をたずねるアンケート項目のなかで、「外食やコンビニ弁当を食べる機会が増えた」という答えが目につきます。なんと43.1%に上るのです。とくに20代から50代の人たちは、半数以上が「外食が増えた」と回答しています。

都会化する食卓

避難は職場への通勤、学校への通学に影響しています。また、避難住宅の狭さもあり、二世帯・三世帯同居が難しくなった方も多岐にわたります。避難によって家族が別々に暮らす世帯は6割を超えています。

そんな世帯では「食事を作ることが大変」という声が29.3%にのぼっています。また、村で農業にたずさわっていた人たちの回答では「食が細くなった」という声が25.8%に達

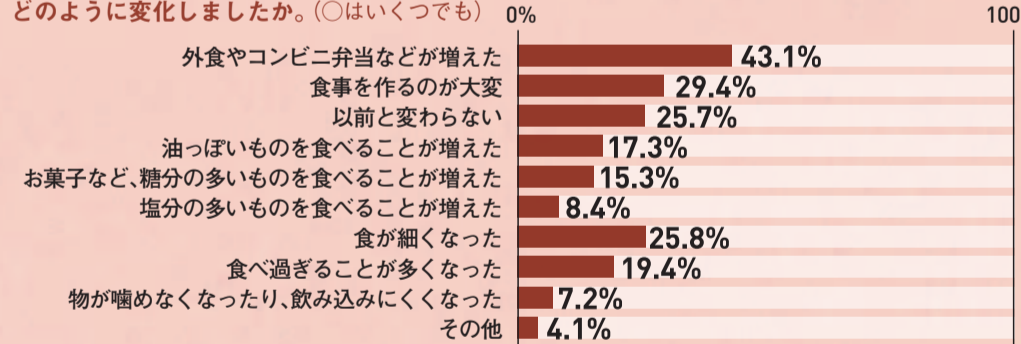
しています。「もともと村では、農業や建設業など、外で体を動かす仕事をしてきた人が多かったのです。たくさん体を動かし仕事していたので、たっぷり食べることができました。しかし、避難後は運動不足から食が細くなったり、体を動かしていないから食べてもおいしくなったり(=食が進まない)ということがあるようです。そう保健師さんから教わりました。

脂っぽいものと塩分が多いもの

成人では「タバコやアルコールを飲む回数が増えた」(24.7%)とありますが、これはストレスが背景にあるのかもしれない。「脂っぽいものを食べるが増えた」(17.3%)「お菓子などの糖分の高いものを食べるようになった」(15.3%)「塩分が多いものを食べるようになった」(8.4%)という点も目を引きますね。

これは、「コンビニやスーパーなどで、総菜や弁当(=揚げ物が多い)を買うことが増えたこと、そしてスナック菓子などの菓子類が主な原因です。お菓子は、やることがないからつい食べてしまうようですね……」と、これも保健師さんが教えてくれたことです。

避難後のご家族(ご自身を含む)の食生活・栄養状態などについてどのように変化しましたか。(〇はいくつでも)



飯館村民の避難生活実態及び帰村意向等に関するアンケート調査(平成24年6月)より

飯館村が直面している放射線被曝の問題も、同じように考えられないでしょうか。通常よりも高い被曝をすることで、将来影響が出るかどうか。雨が降るかどうか。よりのほかに重大な問題ですが、「不都合

この場合、私たちは不確定な未来を、「リスク」をものさしにして判断しているのです。どうなるかわからない、でも、最悪の事態は避けたい。同時に、面倒や手間が可能な範囲にとどめて、「この辺で手を打とう」と決めているのです。

「降るかもしれない。服が濡れるといやだなあ、でも、たいたことなどさうだから傘は置いていこう。あるいは、荷物になって面倒だけど、濡れるのはいやだから、一応持っていく」とちらかです。

基準値は、現場のためにこそ必要。可能なら低くする。創刊号では、道路の制限速度を例にあげました。制限速度50キロの道路を1キロでも超えたら事故が起きる、というわけではありません。逆に、30キロで走ったとしても事故は起きるかもしれない。スピードを出さなければ事故は起きやすくなるので、一つの約束事として制限速度が決まられているのです。

リスク対処の要点はバランスです。最終的には、一人ひとりの自主的な判断を大前提に、みんなで決める必要があります。

「基準値の意味、おさらい」創刊号では、「食品の安全基準値」を例に、「そもそも基準値」ってなんだろうというところを考えた。ポイントとは「基準値とは、安全と危険の境界線ではない」ということでした。基準値をほんの少しでも超えれば危険、基準値以下なら安心ではありません。

「降るかもしれない。服が濡れるといやだなあ、でも、たいたことなどさうだから傘は置いていこう。あるいは、荷物になって面倒だけど、濡れるのはいやだから、一応持っていく」とちらかです。

「基準値は、現場のためにこそ必要。可能なら低くする。創刊号では、道路の制限速度を例にあげました。制限速度50キロの道路を1キロでも超えたら事故が起きる、というわけではありません。逆に、30キロで走ったとしても事故は起きるかもしれない。スピードを出さなければ事故は起きやすくなるので、一つの約束事として制限速度が決まられているのです。

あると仮定する以上、基準値を満足していればよい、とはなりません。リスクは低減すべきです。放射性物質からの被曝は少ないに越したことはないのです。

「基準値の意味、おさらい」創刊号では、「食品の安全基準値」を例に、「そもそも基準値」ってなんだろうというところを考えた。ポイントとは「基準値とは、安全と危険の境界線ではない」ということでした。基準値をほんの少しでも超えれば危険、基準値以下なら安心ではありません。

「降るかもしれない。服が濡れるといやだなあ、でも、たいたことなどさうだから傘は置いていこう。あるいは、荷物になって面倒だけど、濡れるのはいやだから、一応持っていく」とちらかです。

「基準値は、現場のためにこそ必要。可能なら低くする。創刊号では、道路の制限速度を例にあげました。制限速度50キロの道路を1キロでも超えたら事故が起きる、というわけではありません。逆に、30キロで走ったとしても事故は起きるかもしれない。スピードを出さなければ事故は起きやすくなるので、一つの約束事として制限速度が決まられているのです。

あると仮定する以上、基準値を満足していればよい、とはなりません。リスクは低減すべきです。放射性物質からの被曝は少ないに越したことはないのです。

「基準値の意味、おさらい」創刊号では、「食品の安全基準値」を例に、「そもそも基準値」ってなんだろうというところを考えた。ポイントとは「基準値とは、安全と危険の境界線ではない」ということでした。基準値をほんの少しでも超えれば危険、基準値以下なら安心ではありません。

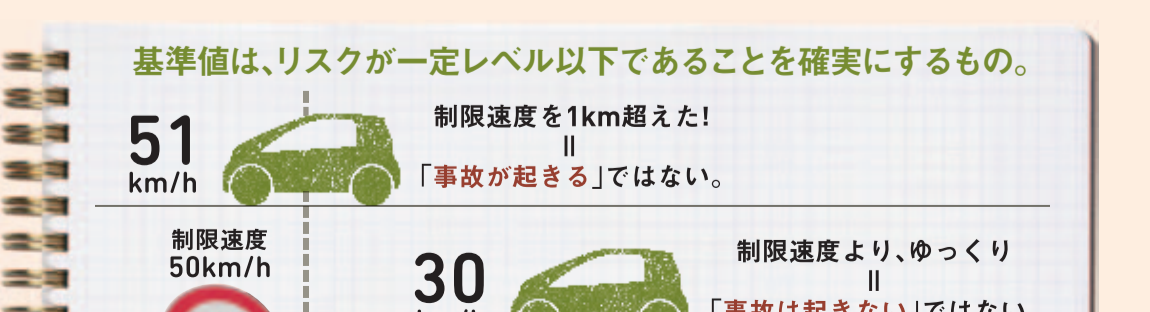
「降るかもしれない。服が濡れるといやだなあ、でも、たいたことなどさうだから傘は置いていこう。あるいは、荷物になって面倒だけど、濡れるのはいやだから、一応持っていく」とちらかです。

「基準値は、現場のためにこそ必要。可能なら低くする。創刊号では、道路の制限速度を例にあげました。制限速度50キロの道路を1キロでも超えたら事故が起きる、というわけではありません。逆に、30キロで走ったとしても事故は起きるかもしれない。スピードを出さなければ事故は起きやすくなるので、一つの約束事として制限速度が決まられているのです。

あると仮定する以上、基準値を満足していればよい、とはなりません。リスクは低減すべきです。放射性物質からの被曝は少ないに越したことはないのです。



カップ麺だけでは体によくありません……。みんなすく気づいてくれました。



しかし、速度が速い方が事故の起きる確率は上がるのも確か



「放射線のものさし」

自分でやってみる、ちゃんと理解する

連載第2回

「陰膳方式」で測ってみました。



食べて大丈夫？ 本当に危険？ 福島県産の食材

いま流通している福島県産の食材は、県外産に比べて放射能汚染が深刻なものでしょうか。

今回は、「福島県産」の食材の汚染の程度、その実態を調べてみました。現在、市場で流通している食材は、基本的に検査を受け基準をクリアしていません。放射性物質（放射性セシウム）が検出されないこと（ND=不検出）もわかっています。

「安全性を確保しています」市場での扱いは…

検査に用意した野菜は全部で3パターン

陰膳方式の検査開始

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

（50グラム）
○蒸し芋（55グラム）
○梨（100グラム）
○柿（50グラム）
○白米（150グラム）

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

「安全性を確保しています」市場での扱いは…

検査に用意した野菜は全部で3パターン

陰膳方式の検査開始

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管

検査に回す食材はまとめてビニール袋に入れて保管



食事一食分をまるごと測定

「陰膳方式」ってなあに？

自分たちの目で確かめるために、今回「陰膳方式」と呼ばれる測定法を使いました。

陰膳方式とは、私たちが口にすることを一食分余分に作っておく、それをまるごと検査する方法です。

野菜や肉などの食材一品だけを食べる人はいません。必ずさまざまな食材を調理して食べています。

ですから、陰膳方式を使えば、「毎日の普通の食事で、どれだけセシウムを取り込んでいるのか」がわかります。

県内産の食材だけで作った食事と、県外産の食材だけで作った食事—それぞれを測定して比較すれば、産地によって放射能汚染濃度に違いがあるのか、あるとしてどれくらいの違いなのか、見えてくるはずですよ。



通常検査



陰膳方式

食品ごとの放射能 (Bq/kg) は分かっても、実際にどれだけ摂取しているのか分からない。

実際の1回の食事で、どれだけのセシウムを取り込んでいるかが分かる。

県内産も、県外産も測定結果は「ND」

放射能測定に「私たちがのぞいてみる」

陰膳検査の正確な測定に必要なのは、食品1キログラム、野菜だけを測るときにも同量が必要です。この数量、意外と少なくて、

例えば、避難先のプランタで野菜を栽培しても、避難前に自分の畑で育てていた頃に比べれば収穫量は極端に少なくなっています。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

余談

福島第一原発事故以前から（地球誕生以来ずっと）自然界に放射性物質は存在しています。私たちの体内にも成人男性の平均で常時7000ベクレルほどの放射性物質があります。

これらは代謝と排泄で体の外に出ていきますが、一般的な食品に含まれる放射性物質が新たに体内に取り込まれるので、7000ベクレルが減ることはないのです。

大で1000Bq/kg（一般食品は100Bq/kg、牛乳、乳児用食品は50Bq/kg、飲料水は10Bq/kg。私たちが調理した食事の測定結果は、それと比較しても、十分に安心に足る結果だと思えました。

さて、今回挑戦した「陰膳方式」の測定結果。この結果を見て、私たちの気持ちにどんな変化が起きたのでしょうか。家族とどんな話をしますか。村の仲間とどうするか。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

測定を始めてから、30分。結果が表示されました。すべて「ND」でした。直売所のものも、スーパーで売られているものも、県内産であれ県外産であれ、いずれも「ND」。

今回私たちは、「陰膳方式」の測定を飯館村役場で行いました。ビニール袋に調理した一食分をそのまま全部詰め込んで持ち帰り、検査のためにミキサーにかけます。ドロドロになってから測定用の特別な入れ物（マリネリ容器）に詰め込みます。



福島県内産・県外産の野菜を調理して測定します。放射能濃度に違いは…？

参加者の「後日談」

○検査に参加した庄司智美さん「食材選びは毎日のことなので、改めて考えさせられた。野菜ばかり食べるわけじゃないし、バランスよく食べて良いのだな」

○検査に参加した高橋みほりさん「NDという結果には安心したが、検査しないと食べていか悪いか不安—そんなことが私たちの習慣になってしまえば、憤りも覚える。いつまで検査を続けなきゃいけないのか…」



編集後記

今までは「とにかく県外産を」という気持ちで、日々の食材買い出し等をしてきました。しかし、産地ごとの陰膳検査を行った結果はごらんの通りです。放射能についてずいぶん勉強してきたつもりでも、思い込み等が先立っている事を実感しました。疑うことがいかに簡単で、頭と心で理解することがいかに難しいかを知りました。家族みんなで心から理解して、なんの不安も持たずに毎日の食卓を楽しめる。そんな生活への一助になることを期待しながら第2号発行です。(T)

INFORMATION インフォメーション

健康リスクコミュニケーション講演会「放射線と村民の生活」を開催します。

避難後の慣れない生活や、放射能、健康に不安を抱えながら生活する皆さんへ。放射線の専門の先生のお話を聞いた後、先生を囲んで皆さんの疑問に答える講演会を、松川第一仮設住宅で開催します。仮設住宅入居者でなくても参加できますので、皆さんのご参加をお待ちしています。



- とき 平成24年11月28日（水）午後3時～4時30分
- ところ 松川第一仮設住宅集会所
- 演題 「放射線と村民の生活」
- 講師 中川恵一先生（東京大学医学部付属病院放射線科准教授）
- 参加費 無料
- 定員 30名程度（定員になり次第締め切ります）（車でおいでの方は、仮設住宅来客用駐車場が集会場前をご利用ください。）
- 申込先 飯館村役場飯野出張所 健康福祉課健康係
- 電話 024-562-4216
- 主催 飯館村役場健康福祉課
- 共催 松川第一仮設住宅自治会