



## 食品中の自然の放射性物質～カリウム 40～

**Qちゃん** 寒い日が続くね。やっぱりこんなときはお鍋が食べたいね。

**つぼくら先生** お鍋、いいね。そういえばQちゃん知ってる？お鍋に使われている食材にも自然の放射性物質が含まれているんだよ。

**Qちゃん** そうなの？どんな放射性物質？

**つぼくら先生** 主なものとしてカリウム40という放射性物質があるよ。これはさまざまな食材に含まれているんだけど、お鍋に使われているものと言うと、例えば、牛肉ではだいたい1キログラムあたり100Bq(ベクレル)含まれているよ。(図)

カリウムは体に必要なミネラルで、細胞の中の水分量の調節や、筋肉の収縮にも関わっているんだ。不足すると力が入らないとか脱力感や筋肉痛など、体に影響が出ることがあるから、カリウムを含む食品をバランスよくとることが大切だよ。

体の中のカリウムの量は、多くとり過ぎても食事と排泄つの中で一定になるよう調整されているけど、腎臓の機能が悪い人は注意しないとイケないよ。

そのカリウムの中には放射線を発するカリウム40が、だいたい1万分の1の割合で存在してい

るから、カリウム40も常に体の中にあることになるんだ。体の大きさや筋肉量によって違うけど、例えば、体重60キログラムの人はカリウム40が4,000Bqくらい体の中に入っているよ。

**Qちゃん** 放射性物質って聞くとなんだか心配になるんだけど、体への影響はどうなの？

**つぼくら先生** カリウム40によって被ばくする量は年間で0.18mSv(ミリシーベルト)ほど。飛行機で東京とニューヨークを往復すると0.11～0.16 mSv被ばくすると言われているから、何ら心配ない値だって分かるね。

**Qちゃん** そうなんだ。先生、ありがとう。

●食物中のカリウム40の放射性物質の量(日本)  
(単位: Bq/キログラム)



出典: 原子力安全研究協会

### 今回Qちゃんが分かったこと

さまざまな食品に自然の放射性物質(カリウム40など)が含まれているけど、被ばくする量は健康に影響があるような値ではないということ。

●問い合わせ先 放射能対策室(☎ 37-2270)

●問い合わせ先 放射能対策室(☎ 37-2270)

ホームページはこちら



◎これまでの食品の検査結果(市ホームページ)

ホームページはこちら



※最新の情報は、県農林水産物・加工食品モニタリング情報ホームページ内の「出荷制限等一覧」で確認ください。

●令和2年11月分 ▼測定件数 12件(内訳:野菜2件、果実9件、その他1件)  
▼基準値を超えた食品 0件  
●相馬市で出荷制限などを受けている食品(令和2年12月4日現在)  
▼クサソテツ(コゴミ) ▼タケノコ ▼フキノトウ(野生)  
▼ゼンマイ ▼タラノメ(野生)  
▼原木シイタケ(露地) ▼原木ナメコ(露地) ▼キノコ(野生)  
▼コシアブラ ▼ウド(野生)

自家消費野菜などの放射性物質測定結果