

い き い き 生 活 情 報



◆佳作 (評) 色どりが美しく、季節をうまくとらえた作品になっている。

◆あじさいの咲く頃 (松虫寺)

◆川辺慶子 (佐倉市)

印西市観光協会主催

第 23 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



【つや】「つや」は体内の放射線量を調べるの?」

内部被ばくの場合は、放射性物質が体内に摂取された後に一定期間体内にとどまり、その間は放射線を受け続けることとなります。そのため、内部被ばく

への影響は同じです。これは内部被ばくの場合にも同じです。WHO (世界保健機構) などの報告によると、チェルノブイリ事故の放射線被ばくによる健康への影響では、小児の甲状腺がん以外の根拠は無いと結論付けられており、微量の尿中セシウムによる膀胱がんの発生については放射線被ばくとの関連はないとするものが世界的な多数意見です。ただし、大量の放射線を一度に受けたわけではなく、食物の摂取や呼吸から徐々に取り込んだ低線量の内部被ばくを長時間受け続けた場合は、人体への影響が未だ十分に解明されていませんから経過を見ることが必要です。

【伊西市の状況】

市では今年度の1月から、妊婦と18歳までの高校三年生相当を対象に「ホールボディカウンタ測定費用助成事業」を行っています。3月末現在の利用状況は、就学前から高校生までの17人です。全て預託実行線量0・1マイクローンベルト以下で健康に影響を及ぼす結果ではありませんでした。今年度も引き続き助成を実施いたします。

【つや】「つや」は体内の放射線量を調べるの?」

内部被ばくの場合は、放射性物質が体内に摂取された後に一定期間体内にとどまり、その間は放射線を受け続けることとなります。そのため、内部被ばく

【つや】「つや」は体内の放射線量を調べるの?」

内部被ばくの場合は、放射性物質が体内に摂取された後に一定期間体内にとどまり、その間は放射線を受け続けることとなります。そのため、内部被ばく

「放射線」は目に見えないだけに原発事故から不安感を抱いたままの人も多いと思います。

【自然界に存在する放射線】

もともと、わたしたちの周りには、土壌、鉱石や岩石など自然界に「放射線」は存在しています。体内にもカリウム40 (K-40) をはじめ、数種類の放射性物質が存在して、知らないうちに放射線を浴びたり、食事で摂取して身体にとりいれられてしまっていることとなります。この場合、人が受ける放射線の影響の単位はSv (シーベルト) で表します。また、「放射能」とは、放射性物質が放射線を出す能力のことで、Bq (ベクレル) で表します。放射能は時間とともに

減少することが分かっています。

【人工放射線と自然放射線とで人体への影響は違う?】

放射線を出す放射線物質には、「セシウム137」や「ストロンチウム90」など、核実験や原子力発電などによって生成される「人工放射性物質」と「カリウム40」や「トリウム232」などの「自然放射性物質」があります。それぞれから放出される放射線を「人工放射線」、「自然放射線」といいますが、物理的な放射線の種類としてはα線、β線、γ線などであり同じものです。そのため同じ種類、同じエネルギー、同じ量の放射線が人体の同じ部位にあたった場合、人工放射線も自然放射線も人体

への影響は同じです。これは内部被ばくの場合にも同じです。WHO (世界保健機構) などの報告によると、チェルノブイリ事故の放射線被ばくによる健康への影響では、小児の甲状腺がん以外の根拠は無いと結論付けられており、微量の尿中セシウムによる膀胱がんの発生については放射線被ばくとの関連はないとするものが世界的な多数意見です。ただし、大量の放射線を一度に受けたわけではなく、食物の摂取や呼吸から徐々に取り込んだ低線量の内部被ばくを長時間受け続けた場合は、人体への影響が未だ十分に解明されていませんから経過を見ることが必要です。

【つや】「つや」は体内の放射線量を調べるの?」

内部被ばくの場合は、放射性物質が体内に摂取された後に一定期間体内にとどまり、その間は放射線を受け続けることとなります。そのため、内部被ばく

【つや】「つや」は体内の放射線量を調べるの?」

内部被ばくの場合は、放射性物質が体内に摂取された後に一定期間体内にとどまり、その間は放射線を受け続けることとなります。そのため、内部被ばく

内部被ばく測定にはホールボディカウンタの活用を



元気な食卓 207



ゴボウと牛肉の煮物

いろいろ食べて生活習慣病予防!

❖材料 (4人分) ゴボウ 200 g、牛肉こま切れ 150 g、ニンニク 10 g、かつおぶし 10 g

【たれ】酢大さじ 1、醤油 150 cc、砂糖大さじ 1、水 250 cc、油小さじ 1。

❖作り方

①牛肉小間切れは油通しし、2~3mm厚くらいの斜め切りにする。

②鍋に油を入れ、ニンニク、ゴボウを軽く炒め、酢、水を入れて一煮立ちさせ、アクを取る。しょう油、砂糖を加えゴボウが柔らかくなるまで煮る。

③煮汁が少し残っている位まで煮つめたら (15分位)、牛肉を入れ、汁気がなくなるまで煮つめる。

④熱いうちにかつお節を全体にまぶして仕上げる。

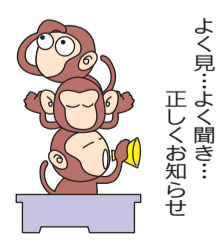
※味をしっかりつけて、煮つめると日持ちがする一品になります。

★1人あたり栄養価★

エネルギー 88kcal、たんぱく質 6.2g、カルシウム 24mg、塩分 1.5g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ