

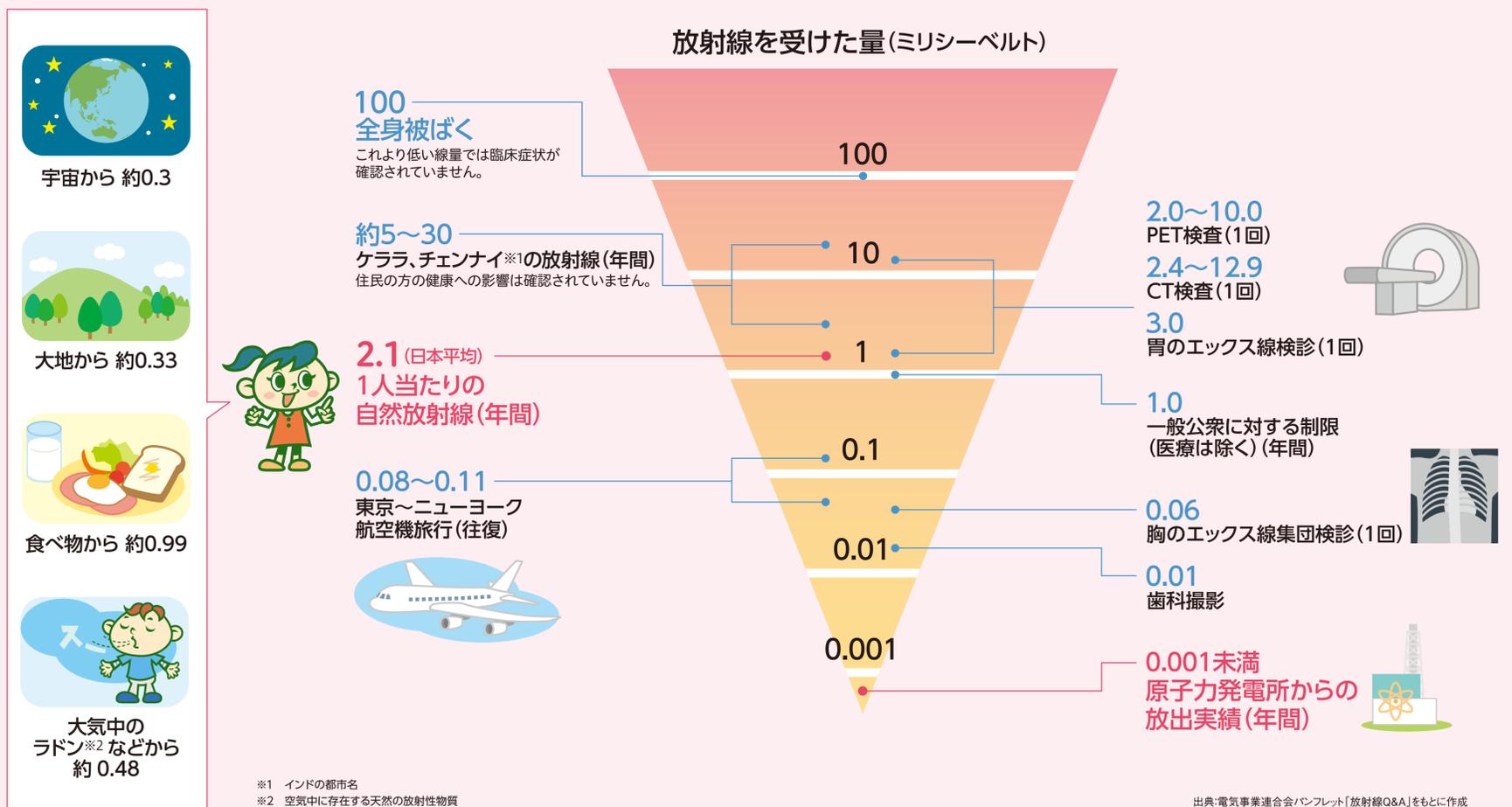
日常の中の放射線



暮らしの中にある放射線

放射線は特別なものではありません。私たちは気が付かないうちに毎日、宇宙や大地、食べものなどから放射線を受け、その量は日本で一人当たり年間2.1ミリシーベルトです。ゆっくり時間をかけて受ける「自然放射線」は健康に

影響を及ぼすことはありません。放射線は、自然界にある「自然放射線」と、人間が作り出した「人工放射線」があります。どちらも同じ種類であれば性質は変わらず、受ける量が同じであれば影響も同じです。



食品に含まれている放射線

食べものから体内に取り込まれる主な放射性物質の一つにカリウム40があります。カリウムは私たちの健康を保つために必要です。食べものから取り込まれた放射性物質は時間の経過とともに減っていき、代謝、排泄によっても少なくなるので身体の中で増え続けることはありません。

食物(1kg)中のカリウム40の量(例)

(単位:ベクレル/キログラム)

	干しこんぶ	2,000		干しいたけ	700		ポテトチップ	400
	生わかめ	200		ほうれん草	200		魚	100
	牛肉	100		牛乳	50		食パン	30
	米	30		ビール	10			

出典:日本原子力文化財団「原子力総合パンフレット2020年度版」をもとに作成

体内の放射性物質の量

(日本に住む体重60kgの人の場合)

