A4 健康への影響は同じです。
放射線が私たちの健康へ影響を与えるしくみは、自然放射性物質、人工放射性物質で異なるものではありません。同じ線量なら、健康への影響は同じです（その影響は、すべてシーベルトで表します）。

Q5 少量であっても、放射性物質を普段一年多摂ることは心配です。どのような食生活が体にいいの？

A5 バランスの良い食生活が大切です。
緑色が過ぎや肥満、塩分の摂り過ぎは、100〜200ミリシーベルトの放射線を受けた場合より、がんになるリスクを高めるという研究報告があります。
また、カリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑えるなど、健康を保つのに必須の栄養素です。カリウム40は、カリウムに一定比率（0.012%）含まれているため、カリウム40だけを避けることはできません。
ごく少量の放射性物質の健康への影響については諸説がありますが、野菜や果物などからカリウムを摂り、食品をバランスよく食べることが大切です。

放射線によるがんのリスクの大きさ

国立がん研究センターでは、放射線や生活習慣によるがんのリスクの大きさを、以下のように示しています。

<table>
<thead>
<tr>
<th>要 因</th>
<th>がんになるリスク</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1,000〜2,000ミリシーベルトの放射線を受けた場合</td>
<td>1.8倍</td>
</tr>
<tr>
<td>喫煙・大量飲酒（エタノール450g以上/週°)</td>
<td>1.6倍</td>
</tr>
<tr>
<td>喫酒</td>
<td>1.29倍</td>
</tr>
<tr>
<td>肥満</td>
<td>1.22倍</td>
</tr>
<tr>
<td>200〜500ミリシーベルトの放射線を受けた場合</td>
<td>1.19倍</td>
</tr>
<tr>
<td>運動不足</td>
<td>1.15〜1.19倍</td>
</tr>
<tr>
<td>塩分の摂り過ぎ</td>
<td>1.11〜1.15倍</td>
</tr>
<tr>
<td>100〜200ミリシーベルトの放射線を受けた場合</td>
<td>1.08倍</td>
</tr>
<tr>
<td>野菜不足</td>
<td>1.06倍</td>
</tr>
<tr>
<td>受動喫煙</td>
<td>1.02〜1.03倍</td>
</tr>
<tr>
<td>100ミリシーベルト未満の放射線を受けた場合</td>
<td>検出不可能</td>
</tr>
</tbody>
</table>

出典：(財)国立がん研究センター調べ
「わかりやすい放射線とがんのリスク 国立がんセンター」

放射線リスク


食品安充委員会（内閣府）は、食品の安全性を科学的・中立公正に評価する政府の組織です。

より詳しい情報は、内閣府食品安全委員会ホームページ「食べものと放射性物質のはなし」をご覧ください。
私たちは原発事故以降、どのくらい放射性物質を摂る量が増えたの？また、それは誰が調べたの？

A2
国・研究機関・消費者団体が調査し、いずれの結果でも、大昔から食べてきた食べものの中の自然放射線量と比べ、きわめて少量でした。

食事中に摂取される放射性物質から受ける放射線量（1年分）について、①厚生労働省、②京都大学・朝日新聞社、③日本生活協同組合連合会が調べています。その結果は、以下のとおりです。

食事中の放射性セシウムによる放射線量（1年分）

<table>
<thead>
<tr>
<th>調査機関</th>
<th>調査結果（推計）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>厚生労働省</td>
<td>0.003〜0.02ミリシーベルト</td>
</tr>
<tr>
<td>京都大学・朝日新聞社</td>
<td>0.023ミリシーベルト</td>
</tr>
<tr>
<td>日本生活協同組合連合会</td>
<td>0.023ミリシーベルト</td>
</tr>
</tbody>
</table>

一方、原発事故の影響により、実際に私たちが食事から摂取する放射線量は、今まで摂ってきた自然放射線量（0.4ミリシーベルト/年）と比べてもきわめて少なく、仮に最も増えた場合（0.02ミリシーベルト/年）でも、80年間摂取すると1.6ミリシーベルトです。お子さんを含め、科学的にみて心配する必要はありません。

A3
今回の私たちの食事で、子どもの健康は大丈夫？大人の健康も大丈夫？

食品安全委員会（内閣府）では、昨年の原発事故の後、国内外の約3,300の文献を整理し、専門家による食品健康影響評価を行いました。その結果、放射線による健康影響が確認されるのは、一生涯で、自然放射線など通常の一般生活において受ける放射線量に加え、おおよそ100ミリシーベルト以上と判断しました。

そのうち、子どもでは、放射線の感受性が大人より高い可能性があると判断しています。

しかし、子どもは体内からの排出が早く、食べものの摂取量も少ないことなどから、食事から摂取する放射線量は少なくなっています。\[\text{ペクレル} \text{は}}\]
放射線を出す能力の強さを表す単位です。

\[\text{シーベルト} \text{は}}\]
放射線による人体への影響の大きさを表す単位です。\[\text{厚生労働省調べ（Q2参照）}\]