

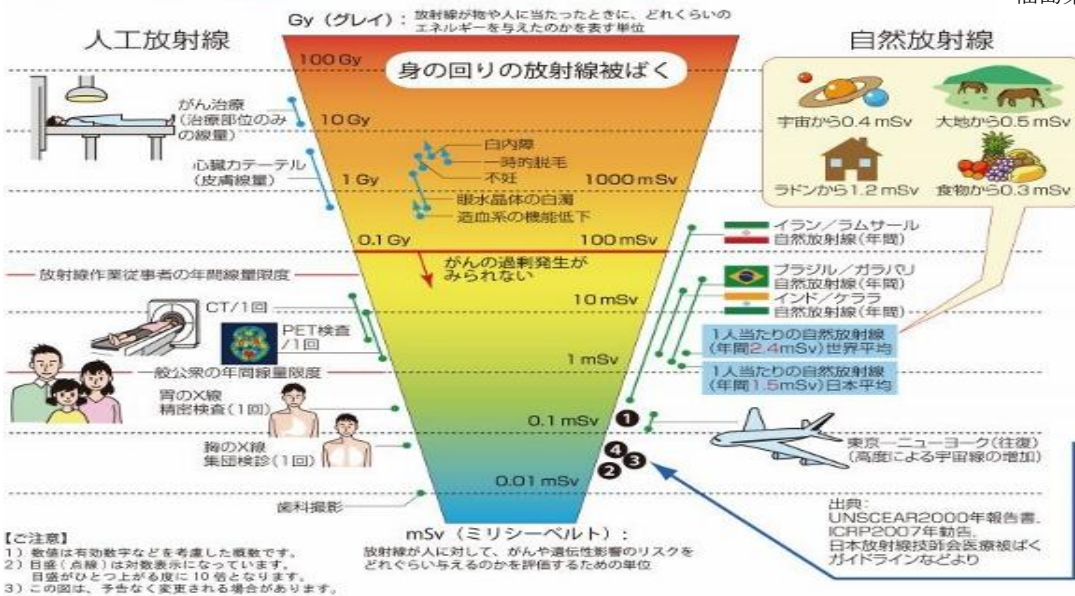


栄養だより

暑中お見舞い申し上げます。夏祭りなど楽しい行事が待っている夏ですが、今年、どうしても気になる話題の放射能。問題は被ばく量。独立行政法人 放射線医学総合研究所から、放射線の影響の程度と身の回りの放射線の量とを比較した見易い「放射線被ばく早見図」が公表されました。過度の不安によるメンタルな影響もよくありません。怖がり過ぎず、怖がらな過ぎず、リスクを正しく理解していく必要があるように思います。

放射線被ばくの早見図

福島第1原発事故の放射線目安量



- 水; 基準値=300Bq/L、1日2L、1ヶ月間飲み続けた場合、被ばく量は**0.4mSv**
- 牛乳; 基準値=300Bq/L、1日200ccのみ続けた場合、被ばく量は**0.04mSv**
- ほうれん草; 基準値=2000Bq/kg、1日50gを1ヶ月食べ続けた場合、被ばく量は**0.07mSv**
- 空間線量率0.1μSv/hの場所に1ヶ月間居続けた場合、被ばく量は**0.07mSv**

この図はホームページでも公開されています。目安量を見ますと1カ月摂取しても東京とニューヨークを往復した時の被ばく量より少ない量となります。

夏祭り 8.21

たこ焼き	飲み物
わたあめ	お茶
焼きそば	ジュース
カキ氷	ビール
やきとり	
粽	

水餃子と水ようかん

おやつ

メロン

フルーツ

ゼリー寄せ

てんぷら盛合わせ

しんじよの薄葛椀

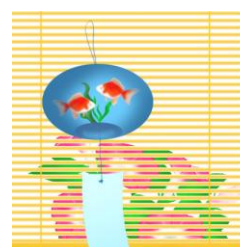
菜飯

盛夏のお楽しみ膳

ライフモア保土ヶ谷

平成二十三年八月十二日

八月行事食



食中毒予防のためお願い。食物の差し入れは原則禁止となっています。

- 季節柄、生ものの差し入れは、ご配慮ください。
- 差し入れは、面会時に食べきれぬ量で、残りは、お持ち帰りください。
- 食べ物をお召し上がりの際は職員にお知らせください。

