



9月も下旬になり、涼しい日が多くなってきました。ますます活動的になるこの季節、10月は運動会に遠足と行事がたくさんあります。それらの行事を楽しむためにも、早寝早起き朝ご飯を心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



ダイオキシンって何？

現在、環境ホルモンと考えられる約70種のうちの1つがダイオキシンで、毒性が強い物質です。とても分解されにくい物質で、水に溶けずに毒性が半永久的に残ります。

ベトナム戦争で散布された枯れ葉剤(除草剤)の主成分にもダイオキシンが含まれています。プラスチック製品などは、ゴミ焼却工場などで燃やされるとダイオキシンが発生します。

ダイオキシンの何が不安なの？

ダイオキシンは作用がとても強く、また分解しにくいので残留性・蓄積性も強く、食べ物・人体・母乳などが汚染されてしまいます。人間のダイオキシンのとこみはほとんどが食品からです。

化学物質・ダイオキシンを取り入れないための生活術

- ① ダイオキシンの発生を少なくする
 - ・使い捨てのプラスチックや包装材の使用を減らす
 - ・生ごみはたい肥にする
- ② 食生活では
 - ・添加物の多いインスタント食品の摂取を少なくする
 - ・できるだけ農薬を使用していない野菜や果物を食べる
 - ・旬の食材を食べる
- ③ 日常生活では
 - ・薬に頼らず本来の免疫力をつける
 - ・殺虫剤・殺菌剤・除草剤・合成洗剤・塩素系漂白剤の使用は控える
 - ・疑わしい化学物質を含んだおもちゃや哺乳瓶の使用をさける



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

8月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。