

夏休み 2018 宿題・自由研究大作戦  
わくわく教室（東京会場）議事録

出演者：神戸学院大学 研究支援センター 研究支援グループ 磯部久美先生  
料理人 森野 熊八 さん  
司会進行：桜野友佳

事務局司会 さあ、改めまして本日は、「夏休み 2018 宿題・自由研究大作戦！」にお越しいただきましてありがとうございます。きょうはスペシャルゲストも来てるので、みんな楽しく大事なことを学んでください。テレビで放射能とか放射性物質とか聞いたことがあると思います。どんなものなのか、またお父さま、お母さまにおかれましては不安なこととかもあると思いますので、きょうはせっかくこういった機会ですからお話を聞いていただきたいと思います。それでは、詳しい皆さんをこれから呼びますので、大きな拍手でお迎えください。よろしく願いいたします。

桜野 はい、ご紹介預かりました、皆さんこんにちは。元気いっぱいごあいさつ、ありがとうございます。さて皆さま、本日は「夏休み 2018 宿題・自由研究大作戦！」に来てくれてありがとうございます。さてこの後は、知ろう、考えよう、親子で学ぶ食品中の放射性物質と題しまして、食品と放射性物質について皆さんと一緒に学びながら食べ物の安全について考える、そんなセミナーをしていきたいと思います。本日、司会進行を務めさせていただきます桜野友佳と申します。どうぞ皆さま、よろしく願いいたします。そして、このステージ、スペシャルゲストのお二方がいないと進みませんので、早速ご紹介をしていきたいと思います。まず、お一人目のスペシャリストの方、ご案内したいと思います。まずお一人目の方は、料理人の森野熊八さんです。ご存じの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さて、森野先生は、歌う料理人と呼ばれていらっしゃいます。お料理の歌を歌うシンガーでもあるんですね。テレビやCMでもご活躍されておりますので、皆さんどこかで見たことがあるかもしれません。他にも、台所から考える環境や食糧問題など、料理人ならではの目線のご意見たくさんお持ちでいらっしゃいます。きょうは料理人として、食品中の放射性物質について気になること、また料理作りでの食品の安全ということから、気を付けたいことなどもたっぷりお話ししたいと思っています。それでは早速、お呼びしたいと思います。森野熊八さんです。どうぞ。皆さん大きな拍手でお迎えください。椅子の上にマイクがありますので、ぜひお持ちください。

桜野 自己紹介をお願いします。

森野 はい。どうもこんにちは。料理人の森野熊八と申します。

桜野 いろいろお話を聞いていきたいと思いますので、よろしく願いいたします。

森野 今日は、食と暮らしの安全性ってものすごく大事なテーマを専門家の先生に来ていただいて、僕まだいいんですよ。放射能とか放射性物質とか、放射線とか、ごっちゃになっているので、そこを今日はちゃんと教えていただこうと思ってやってまいりました。料理の話もちょっとはさせていただこうかなと思います。

桜野 では後ほどごゆっくりとお伺いしていきましょう。よろしく願いいたします。それでは、もうおひとかた、スペシャルゲストお呼びしておりますので、ご紹介をしていきたいと思ひます。もうおひとかたには、放射性物質の専門家の方をお呼びしています。神戸学院大学の礒部久美先生です。礒部先生は、目に見えない放射線を安全に使うことを大学で教えていらっしやいます。そんな礒部先生が、きょうは放射性物質として私たちにとって大切な食べ物のお話をしてくださいませ。それではお呼びいたしまししょう。神戸学院大学研究支援センター研究支援グループの礒部久美さんです。どうぞ皆さま大きな拍手でお迎えください。どうぞ。よろしく願いします。自己紹介をお願いしていいですか。

礒部 神戸学院大学で放射線の正しい使い方を教えています礒部久美と言ひます。きょうは食品中の放射線について、皆さんと一緒に勉強したいと思ひます。よろしく願いします。

桜野 よろしく願いいたします。きょうはこのお二方の先生にたっぷりといろんなお話をお伺いしてきたいと思ひます。それでは、どうぞ先生方ご着席ください。

桜野 今日は、皆さまとご一緒に食品中の放射性物質ということで、いくつかお題をご用意してあります。そのものについて、私からもいくつかご質問をしていく形でお話し進めていきたいと思ひますので、どうぞよろしく願いいたします。では、一つ目のスライド出ますかね。まず一つ目は「食品の中に放射性物質ってあるの」、ということでございます。食べ物の中には皆さんビタミンとかミネラルとか、いろんな成分含まれてますよね。ちなみに森野さん、料理人として、普段どんなことを気にされていらっしやいますか。

森野 放射性物質とかすごく気になるんですが、私の目には食材を見ても放射性物質は見えないんですよ。ここで放射性物質どうなんだろうって心配しても分からないので、僕は今、世の中で売られているものに関しては大丈夫、安心なんだと、放射性物質についても安心安全なんだというそういう気持ちで、あとは鮮度がいいとか、おいしそうとか、きょう何食べ

ようかとか、そういうことを考えて食材選びをしています。

桜野 そうですね。私もそうです。皆さんの中で放射性物質目に見えるという方いらっしゃいますか。いないですね。

森野 よく見たら見えたりするんですか。見えませんよね。

桜野 放射性という言葉もちょっと出てきたんですけど、これ磯部先生にお伺いをしたいんですけども、放射性物質というと、今回小さなお子さまもいらっしゃってますが、7年前になりますかね。福島で地震があって、第一原子力発電所の事故もありました。そのことで東北の農産物、魚とかお野菜とか、そういったものにも放射性物質が含まれてるんじゃないかというのが一時期ニュースで流れたりだったりして、そういったもの、特にお父さん、お母さん、聞いたことがおありじゃないかなと思います。今、売られている食事に仮になんですけど、放射性物質というのは実際含まれているんですかね。

磯部 はい、含まれていますね。

桜野 そうなんですか。

磯部 ちょっと説明させてもらってもいいですか。

桜野 ぜひ、よろしくお願いします。そのあたり。

磯部 まず、放射性物質と放射線の違いについて説明したいと思います。これは、電球と光に例えると分かりやすくなります。電球は光を出します。放射性物質は放射線を出します。電球にあたるのが放射性物質で光にあたるのが放射線ですね。光は見えることができますが、放射線は見ることはできません。そして、電球は光を出す力があります。同じように放射性物質は放射線を出す力があります。それを放射能と言うんですけども、放射性物質の放射線を出す力をベクレルという単位で表しますね。この放射線なんですけども、人体に当たりますと人体は放射線の影響を受けます。放射線を浴びることを被ばくと言うんですけども、放射線に被ばくして人にどれだけ影響を表すかをシーベルトという単位で表します。

桜野 シーベルト、聞いたことがあります。

磯部 放射線、目に見えないから分からないんですけども、結構私たちの身の回りにたくさんあるんです。それが自然の放射線ですね。どこにあるのか一緒に見てみましょう。まず、

宇宙にあります。宇宙にはこの地上よりもたくさんの放射線が飛び交っています。でも、地球には大気があります。この大気のおかげで放射線をさえぎってもらっています。飛行機に乗りますね。飛行機に乗ると宇宙に近づきます。なので、地上にいるよりもたくさんの放射線を浴びます。どこにあるか、大地にあるんですね。大地というのは地球です。地球は誕生した時の自然放射性物質が地球の中にまだまだ残っています。分かりやすいのが、ラドン、ラジウム温泉です。これは自然の放射性物質のラジウムが地球の表面のほうに現れてきて、温泉になって私たちはこれを便利に利用してるわけです。

どこにあるかなんですけれども、空気にあります。空気にはラドンという自然放射性物質があります。皆さん今、空気吸ってますよね。空気を吸うことでラドンを体の中に取り込んでます。とすると、息を止めてしまう子がいるんですね。息してくださいね。大丈夫です。このように、放射性物質を体の中に取り込んでても、私たちの体はこのぐらいの放射線であれば、受けた傷を治すことができるように体にはそういう機能が備わっています。なので、ちゃんと息をしてください。どこにあるかなんですけれども、きょうのお題の食べ物の中にあります。食べ物にはどの食べ物の中にもカリウム 40 という自然放射性物質があります。日本人は、平均で自然放射線、年間で 2.1 ミリシーベルトの被ばくを受けています。食品中の自然放射性物質なんですけれども、ここに書いてある数値は食品に含まれる放射性物質の量です。食品によって違いはあるんですけれども、どの食品の中にも自然放射性物質のカリウム 40 があります。福島第一原発の事故のせいで人工の放射性物質、主にセシウムというものが環境中に出てきました。食品には、このカリウム 40 に加えてセシウムの放射性物質が加わったわけです。日本人は食品から 1 年間で約 1 ミリシーベルト内部被ばくを受けています。それで、福島第一原発事故のせいで放射性セシウムというのが増えてしまったんですけれども、なるべく食品中に放射性物質が含まれないように、事故のあった周辺だった地域の農家さんはいろいろな工夫をされました。まず反転耕ですね。これは、空から放射性セシウムが降り注ぎました。土の上のほうには放射性物質がたくさんあります。下のほうにはありません。なので、これを上下ひっくり返すんですね。ひっくり返しまして、セシウムのないところに植物が生えていますから、セシウムを吸収することはありません。でもこれ、聞いてると簡単なんですけど大変な作業なんですよ。地面をトラクターでグワッと掘り返して、それで上下するわけです。大変な作業です。ところで、セシウムのくっついた土が下にあると、下に漏れて地下水にたまるんじゃないのと思うかもしれませんが、でも違うんですね。実は、セシウムは土とくっつきやすい性質があるんです。最初に原発事故で漏れ出たセシウムというのは水に溶けやすいものだったんですけれども、だんだんそれが土とくっついてしまうんです。すると水に溶けなくなります。これとても重要なんですね。なぜかと言いますと、水に溶けないということは、農作物に吸収されないんです。なので、事故からもう 7 年たちましたけれども、土にセシウムがあったとしても農作物に吸収されなくなっています。

あと、こういうこともされました。このカリウムは植物の必須栄養素です。なので、植物はカリウムを吸収します。カリウムとセシウムは似てるんですね。なので、間違っ

を植物が吸収してしまうわけです。でもそれを抑えるために土にたくさんのカリウムを巻きます。すると、土のカリウムの濃度が高まって、セシウムの濃度が低くなります。なので、セシウムの吸収を抑えることができます。あと東北は果物がとてもおいしいです。果物の木なんですけども、実は放射性セシウムはこの木の表面、樹皮にたくさん降り積もったんですね。そして、この樹皮から果物の実に移行することが分かりました。農家さんはどうされたかという、このように高圧洗浄機で木の表面をきれいに洗ったわけです。木は何十本、何百本あります。しかも東北です。これは寒い冬の日にやりました。大変だったと思います。でもこのおかげで、ずいぶん放射性セシウムの吸収を抑えることができました。

ずいぶん、放射性セシウムの吸収は収まったんですけども、実は人工の放射性物質について、食品の放射性物質の基準値というのが決められました。これは1年間食べ続けると、内部被ばくが1ミリシーベルトにならないように食品に割り当てられています。その基準値を超えたものが市場に出回らないように、しっかりそういうルールがあります。そのルールを守るために、食品の検査がしっかりなされています。しっかりなされていますので、お店には基準値を超えるようなものは出回らないので、安心して安全なものしか出回らないようなシステムになっています。実際にスーパーで売っている食品を検査しても、中に福島第一原発の事故で漏れ出た放射性セシウムというのはほとんど検出されなくなっています。なので、お店に売っているものは安心して食べていただいていいかと思います。もう一つありましたね。この基準値なんですけど、じゃあ基準値を超えるものを食べるとそれは良くないか、危険かというところでもないんですね。基準値を超えるものであっても、1回や2回食べたぐらいでは何ともありません。食べ続けなければいいわけです。この食品の基準値の1ミリシーベルトの内部被ばくというのを少し覚えておいてください。あとで説明します。

桜野 今、お話をしていただきましたが、なかなかこういったお話も聞く機会なかったと思うので、皆さんも勉強になったかなと思います。どうですか、森野先生。今、食品について。

森野 コーデックスって何ですか。

磯部 コーデックスというのは、国際的な食品の基準値を決めるところなんです。

森野 ということは、日本の基準値は国際的に見てもものすごく厳しいってことですか。

磯部 いいところに気が付きましたね。

桜野 素晴らしい。言い質問でした。

磯部 ただ、このコーデックスや、EU というのはヨーロッパですよ。アメリカ、それぞ

れ基準値が違いますが、ちょっとずつ国によって考え方が違うんです。なので、数値が違っているわけなんですけども、どの国も1年間に1ミリシーベルトの内部被ばくにならないように決められています。

森野 なるほど。それは世界的に。外国に行って食事をしても大丈夫。1ミリシーベルト大丈夫。

磯部 世界中はちょっと分からないんですけども、でもどこでも1ミリシーベルトにはしっているとします。

桜野 あとは、普段食品をよく見ていらっしゃるじゃないですか。最初のごあいさつの段階でも、お店に売っているものは安全だと思って使ってますというお話もしていただきましたが、今、野菜とか、例えば土を入れ替えてるとか、そういったことをされてたというのはご存じでいらっしゃいましたか。

森野 僕は福島の生産者の方の知り合いとか、いっぱいお世話になった方がいて、大変ですよ。大変な苦勞をされているお話をいっぱい伺っていて、そのすごい苦勞のおかげで、僕、今、福島からお米を取り寄せたりとか福島の野菜食べたり、すげえおいしくいただいています。その努力をいっぱい教えていただいたので、土の改良という話は知っていましたが、どんな食べ物にも自然界にもともとある放射性物質が含まれているんですよ。そんな食べたってへっちゃらって話ですよ。すげえ安心。すいません。そんなコメントでいいんですかね。

桜野 全然大丈夫です。おそらく、きょうこうやって聞いてくださってる方は、特にお母さんとかお父さん、スーパーでお野菜とかを特に選ばれる方がたにとっては、地震とか震災のことをご存じの方が少し気になるなという方もいらっしゃったと思うので、非常にそういうことに関しては理解ができた。私も、やっぱり安全なんだということがよく分かったので、とっても良かったと思います。ちょっとこれは私の質問なんですけども、今、磯部先生のお話の中で、1ミリシーベルトちょっと覚えててくださいねというお話もありましたが、私もミリシーベルトという単位をなかなか日常生活で使わない。1年間食べ続けると1ミリシーベルト内部被ばくになっちゃうよということなんですけど、この1ミリシーベルトっていう量っていうんですか。これはどういう感じなんですかね。今、口頭でお話できる、次またそれについてご紹介もしていただける感じなんですかね。

磯部 そうですね。次に1ミリシーベルトの内部被ばくについてご説明したいと思います。

桜野 分かりました。これ後ほどご紹介いただくということで、次のスライドに行きましょ

うかね。今度は、「放射性物質って体にどんな問題があるの」、ということです。今、お話をさせていただきましたが、食品の中にはもともと自然の放射性物質があるということと、人工の放射性物質についてはルールを決めてそれを守る、超えることがないように農家の皆さんが計算し尽くして、そしてそのルールが守られているかどうかという確認を皆さんがしてくださっているのです、この日本で売られている食品というものは非常に安全ですよということが分かりました。でも放射性物質というものが、いったい体にどういった問題があるのかなということをお話ということで、ここなんですけれども、あと一つ、さっき内部被ばくというものが出てきましたね。これ熊八さんにもお伺いしたいんですけども、内部被ばくがあるということは、内部被ばくというと、食べて中から入るということですよ。もう一つ、外部被ばく、これは外から受ける被ばくということでした。これどっちが人体に影響が大きくなっちゃうんですか。

森野 全然分からない。イメージとしては、それは内側のほうが、外だったらペッペッてできそうですけど、食べちゃったほうが問題ありそうなイメージがそういう気がします。これは絶対そうに決まっています。

桜野 中がちょっと多いかなと。これ会場の皆さんにもお伺いしてみましようか。皆さんにお伺いしたいんですけども、外部被ばく、外からの被ばく、そして内部被ばく、食べ物を食べることによって受ける被ばく、どっちが体に問題があるのでしょうか。挙手で聞いてみます。外部被ばくのほうが、外からですね、体に影響があると思う方を挙げてください。はい。何人か、3分の1ぐらい。ありがとうございます。いいですよ、下ろしていただいて。続いて、食べ物を食べる内部被ばくのほうが体に影響出るんじゃないかなと思う方、手を挙げてください。はい。やっぱり。内部被ばくのほうがちょっと多そうですね。ありがとうございます。皆さまご協力いただいて。

磯部 同じという人いますか。例えば、外部被ばくも1ミリシーベルト、内部被ばくも1ミリシーベルト、シーベルトというのは放射線を浴びて人体にどれだけ影響があるかということなんですけども、まさに今、その話題になってると思います。では、同じ1ミリシーベルトなんですけどもどちらが影響強いのかというお話なんです。同じと思ってる人いますかね。聞いてもらえますか？

桜野 3択にすれば良かった。今、どっちか手を上げてくださった方、もちろん考え直していただいてもOKです。外部被ばくと内部被ばく、同じ数字1ミリシーベルトなんだから、影響は一緒じゃないかなと思った方いますか。手を挙げてください。いいですよ。さっき手を挙げた方でもいいですよ。でも少ないかな。ありがとうございます。やっぱり少ないですね。10人いないぐらいかなって感じですけど、どうなんでしょう。

磯部 実は、全く同じなんですわ。

皆さん、イメージ的には体の中に放射性物質を取り込んだほうが危険じゃないかって思いがちなんですけど、シーベルトで表された数字が同じであれば影響は同じなんです。

桜野 ということは外から浴びてても内から入れても、同じ数字であれば体に与える影響は全く同じであると。

磯部 そうですね。同じだって答えたお友達、もう一回手を挙げてください。

桜野 さっき最後に手をあげてくれたわ。

磯部 被ばくには、内部被ばくと外部被ばくがあるんですけども、その違いについて少しお話しさせていただきましたけども、次に放射線をどのぐらい浴びるとどのような影響が出るかというのを見てみますわ。

桜野 お願いします。

磯部 放射線を浴びるとガンになると皆さんすぐ思います。でもガンの原因は、放射線だけではないんです。実は、このような生活習慣でもガンになります。この表は、放射線の被ばく量と生活習慣を比べたものなんですわ。放射線の100ミリシーベルト未満の被ばくでは、ガンのリスクは上がりません。ということは、このぐらいの被ばく量が少なければ人体への影響はすごく低いということです。

桜野 これ先生、ちなみになんですけど、私たちが普段の生活、普通にスーパーに売ってるお野菜とかを食べて生活をしていれば、100ミリシーベルトには満たないという認識でいいですか。

磯部 そうですね。皆さん、食品の基準値覚えてますか。熊八さん、覚えてます？

森野 1ミリシーベルト。

磯部 そうですね。どうですか。1ミリシーベルトというのはここですよ。ということは、100ミリシーベルト未満であれば検出不可能、ガンのリスクが上がりませんということは、1ミリシーベルトというのは非常に安全側に担保された数字であるということがお分かりいただけだと思います。じゃあもうちょっと、被ばくを多くしますわ。100～200ミリシー

ベルト、これは野菜不足と同じガンのリスクなんです。あと、200～500 ミリシーベルト、これはやせすぎ、肥満、運動不足、塩の取り過ぎと同じガンのリスクになります。

桜野 でもこの数字を見ていたら、結局今、食品普通に皆さんスーパーとかのお野菜とかを食べてれば全然平気ですよというお話がまずあった上で、ちょっとこれ見てみると、そういったものに気を取られるよりは、例えば運動不足だとか塩分取り過ぎだとか、そういったものに気を付けたほうがガンになるリスクというのは低いんじゃないかと思ったんですけど、合ってますか。

磯部 その通りですね。皆さん、原発事故以来、食品の放射性物質というのをとても気にしてらっしゃると思いますけども、基準値年間 1 ミリシーベルトになるようなそういう基準値を超えるものというのはもうお店に出回らなくなってますね。もし検査をしたとしても、厳しく見積もられた基準値よりもはるかに低い数値しか検出されていません。なので、市場に出回っているものであれば安心してお買い求めいただいて大丈夫です。

桜野 ありがとうございます。あとはちょっとここからは、お料理のことというか、せっかくこういったのが出てきたので、運動不足とかは皆さんご自身で、あまり最近運動してないかなという方は気を付けていただくとして、私が気になったのは塩分の高い食品の取り過ぎというところなんです。ちなみにこれ塩分の取り過ぎて、例えばなんですけど先生、そんな引かないでくださいよ。どれぐらい取っちゃったら塩分の取り過ぎて言われるんですか。

森野 どれぐらい取っちゃったら、1日5グラムとか6グラムとか言うんですけど、これは例えばあなたと私じゃ同じわけないでしょ。

桜野 塩分の取る量ってことですか。

森野 大きさこんな違うんだから。だからご病気でないならば、あまり塩分気にし過ぎなくていいと思うんですけど、ただ、なるべく薄味に料理を作ったほうがいいと思うし、僕、こう見えて例えばサラダ食べるときにドレッシングかけないんですよ。そのまま食べるんですよ。野菜。みんな野菜って味がしないんじゃないのって思うかもしれないですけど、今度きゅうり何も付けなくてかじってみてください。すごくきゅうりの味がするから。

桜野 会場の皆さんにちょっと聞きたい。サラダ、ドレッシングかけずに食べますという方、手を挙げてください。お母さんいた。やっぱ皆さん、ドレッシングかけますよね。私もかけちゃう。

森野 そんなこと言っ、僕ドレッシングのレシピは書いてますけど、かけたほうがおいしいものもあります。ただ、何でもかんでもかけるんじゃないで、ちょっと素材の味を楽しむということもしてほしいし、作り方でいうと、一度しょっぱくした味って直せないんですよ。ちょっと甘すぎるなら直せるんだけど、しょっぱくなっちゃったら量を増やすしかないの、料理を失敗しない最大の秘訣は味見。味付ける前にまず一回味見て、塩分大丈夫かなと見て、ちょっと薄めに付けて味見て、よし大丈夫なのか、もうちょっとかをそこで判断するぐらいの味付けをするのが失敗しないし塩分も控えられると思います。

桜野 ということは、お料理の最後に塩分の調整をしていくと。

森野 最初にちょうどいい味なんか作っちゃったら、水飲んでしょっぱいってなる。大丈夫、ご飯いっぱい食べるって言うのよ、みんなそれで。そうじゃなくて、ちょっと薄めの味に最初から心掛けたらいいねって私が言うのも説得力ないのかもしれませんが。そういうことです。

桜野 ありがとうございます。野菜不足とかもちょっと出てますけど、普段からのお食事バランスというんですかね。バランスのいい食事でもガンリスクを減らすには非常に大事かと思うんですけど、こういったバランスのいい食事の取り方なんていうのも料理人としてアドバイスいただけるとうれいんですけど。

森野 僕の持論で大変申し訳ないんですが、僕は 1 回の食事にバランスを求め過ぎない主義です。

桜野 といいますと。

森野 駒を回す絵があっ、ちゃんとバランス取りましようというのがあるじゃない。あれすごく分かりやすくいいんですけど、あれ 1 回の食事とか 1 日の食事のバランスってどうしても計算するんです。そのほうが計算しやすいから。でもそうすると、例えば、今もう暑いからきょうはそうめん食べようかな、ツルツルおいしいね、でもこれ駄目ですよ。バランス悪いから。そうめんの他に野菜も食べて、ちょっとお魚も食べてお肉も食べて。全然そうめんのツルツル感なくなっちゃうでしょ。たまに焼き肉食べに行きましようか。焼き肉食べて、焼き肉食べたときにバランス考えたら肉は 3 枚までですよ。そんな焼き肉じゃないじゃん。そこはちゃんとおいしく食べましよう。その代わりもうちょっとサイクル長くして、1 週間ぐらいで、最近肉多いなと思ったら野菜多めに取りましようといったとこ、ちょっと駒がふらつくかもしれないけど、ちゃんと倒れないように駒を回していくバランス感覚は

すごく必要だと思うけども、1回でじゃなくて少し長い感覚で、1週間とか10日とかでバランスがいい食生活ができればいいですね。

桜野 きのはそうめん食べちゃったからきょうは違うものを。

森野 食べちゃったからがいけない。きのうそうめん食べた。すげえおいしかった。きょうは野菜食べよう。そういうルールでいかないと。

桜野 そうすると、食事に対する罪悪感とかもないですよ。

森野 人間で、ポジティブに元気においしくご飯を食べたほうが消化器官よく動くのよ。そのほうが同じもの食べるのもおいしいし栄養素もちゃんと吸収するし、消化器官がよく動くから出るものもちゃんと出るし。だから、きょう肉食べちゃったという食べ方は駄目。すげえうまいって食べないよ。

桜野 ありがとうございます。ということで、まだいろいろな話もお伺いしてきたんですけども、どうでしょう。ここからあまりたくさんは聞けないんですが、ぜひ会場の皆さんから、森野さんや磯部先生にこんなこと聞きたいなということがあったら、せっかくこの機会ですから質問を受け付けたいと思います。お子さんはもちろん、お父さん、お母さんでもいいですけど、こんなこと聞きたいという方いらっしゃいます。全然、挙手で教えてください。お料理のことでもいいですし、放射性物質とかそういった被ばくのこととかもどうなのということがあったら聞きますよ。どうですか。結構、難しい話だったかな。

会場 こんにちは。

桜野 今、何年生かな。

会場 6年です。

桜野 小学校の6年生。ではどうしましょう。森野先生と磯部先生、どっちに何を聞きましょう？

会場 森野先生。

桜野 森野先生に質問があるみたいなのでお伺いしますね。

森野 はい。

会場 塩は調整できないけど砂糖は調整できるってやつは、どうやって調整するんですか。

森野 塩は調整できないけど砂糖は調整できるのはどうやってやるんだ。なるほど。そんな話でいいんですか。塩が調整できないというのは、一度しょっぱくしてしまった味を戻すのは無理なんです。どうしても。科学的な説明ができなくて申し訳ないんですが。甘くなっちゃったら単純にお塩入れたらしょっぱくなる、それだけの話です。でもしょっぱくなったからって、砂糖を入れてもしょっぱい味は直らないんですよ。だから味付けをするときに、塩味だけは最後まで薄めにとって作っておくと料理失敗しない秘訣です。多分、それお母さんが聞けって言ったんじゃない？違う？私が？ありがとうございます。

桜野 料理をやってるみたい。

森野 料理やってるの？

桜野 得意料理教えて。

会場 卵焼きです。

桜野 卵焼き。お母さんが野菜炒め上手だって言ってくれてる。

森野 お母さん、野菜炒めが上手。私が。野菜炒めの話もしましょうか。そんな時間はないですか。先生に聞いたほうがいいか。30秒で。

桜野 30秒で分かる野菜炒めお願いします。

森野 皆さんが普段お使いになってるフライパンで、だいたい26センチというサイズだと思います。あのフライパンは2人前のフライパンです。何でかというと、あの中でハンバーグ普通に焼いたら2個しか焼けないでしょ。あれで5個焼いてる人も、こんな四隅のハンバーグで焼いてるんじゃないですか。2人前のフライパンで4人前の野菜炒め作ろうとするから、途中でジュッって音がだんだんズブズブってなって、野菜煮物になってたりするんです。野菜炒めを2人前のフライパンで作るんだったら、2人前の量入れて半分にして作るか、2回に分けて作るか。みんな多分、野菜炒めが上手にいかないって困ってらっしゃる方は入れ過ぎが原因だと思います。という余計な話をしました。僕、先生に質問していいですか。

桜野 いいですよ。ありがとうね。

森野 ありがとうございます。

桜野 ありがとうございます。私、戻りますね。先生どうぞ、ご質問。

森野 ここに数字が出てるじゃないですか。1 ミリシーベルトって聞いたんですけど、どうやら普段の日常生活の中で病院に行ってレントゲン撮りますよね。レントゲン撮ると、あの数値で言うとどれぐらいなんですか。

磯部 もっともっと少ないですね。0.05 ミリシーベルト。

森野 1 ミリよりも少ないんですか。

磯部 はい。

森野 今週、内科で撮って歯医者さんも行っちゃったと。

磯部 歯医者さんは0.005 ミリシーベルトです。なので、全然心配なくていいです。

森野 レントゲン受け放題。

磯部 ただし、CT とかそういう大きなものになると1回で6 ミリシーベルトとか受けますから、どういう放射線を受けるのかが違ってきますね。

森野 CT 受けなくていいほうがそれはいいですけど。

磯部 でもやっぱり放射線というのは、体の中にどこが悪いのを探すときに切り刻んで見なくて済むわけですね。外から放射線を当てるだけで体の悪いところが分かりますから。

森野 こうやって見るわけじゃなくて外から見る。

磯部 とても重要なものだと思います。

桜野 ありがとうございます。ということでまだまだいろいろお聞きしたいこともあるんですけども、早いんですよ。もうお別れの時間が近づいてきちゃったんです。ということで、

急に終わることもあれなので、先生方にお一言ずつ最後、聞いてみたかったこととか皆さまに一言いただいてもいいですか。まず森野先生から。

森野 ちょうど出てますけど、放射性物質を気にするよりもちゃんとした食生活をしたほうが、むちゃな食生活のほうがはるかに危険だってことが身にしみましたので、料理人としてはそこをちゃんと自分を正していかなきゃいけないなと思いました。皆さんもぜひ、おいしい食材を使って、おいしい料理を楽しく作っていただきたいと思います。

桜野 ありがとうございます。そして礒部先生お願いします。

礒部 私も一緒ですね。お店で売ってるものというのはとても安全なものばかりです。放射性物質に関してはですね。なのでそういうことよりも、塩分の取り過ぎであるとか、野菜不足であるとか、そういうことのほうを心配していただきたいと思います。

桜野 本当にきょうは勉強になるお話、たくさん聞かせていただきました。本当にありがとうございました。それでは最後皆さん、拍手でお二人お送りしたいと思います。森野熊八さん、そして礒部久美先生でした。本当にありがとうございました。