

ヨウ素量(μg)可食部100gあたり

穀類

こむぎ	7
食パン・市販	17
こめ・精白米	39

芋類

さつまいも	9.3
じゃがいも	2.6

豆類

あずき	54
だいず・国産	79
豆腐・木綿	2.6
みそ・米・淡色辛	6.2

種実類

ごま・乾	50
------	----

野菜類

グリーンピース・生	20
かぶ・根	4.6
キャベツ	7.8
きゅうり	3.9
だいこん・根	0.5
たまねぎ	8.4
にんじん	0.5
はくさい	1.5
ほうれんそう	1.6

果実類

いちご	4.5
バナナ	5.7
りんご	7.8

きのこ類

しいたけ・生	21.8
--------	------

藻類

あまのり	6100
こんぶ	131000
わかめ	7790

魚介類

あじ	31.2
いわし	268
かつお	198
さば	248
ししゃも	0
たい	36.3
ぶり	190.5

肉類

うし肉	16.4
にわとり肉	49.9
ぶた肉	17.8

卵類

鶏卵・卵黄	48
鶏卵・卵白	4.6

乳類

普通牛乳	6
バター	62

その他

ごま油	20
サラダ油	40
しょうゆ・こいくち	7

8:36 水や食品の放射性物質の基準値 (厚生労働省)

放射性ヨウ素	飲料水 牛乳・乳製品	300ベクレル/kg (乳児用ミルク100ベクレル/kg)
	野菜類 (根菜・芋類を除く)	2000ベクレル/kg
放射性セシウム	飲料水 牛乳・乳製品	200ベクレル/kg
	野菜類・穀類 肉・卵・魚	500ベクレル/kg
プルトニウム	飲料水 牛乳・乳製品	1ベクレル/kg
	野菜類・穀類 肉・卵・魚	10ベクレル/kg