

アトムの広場

Shimane Atomic Information

No.145
2025年3月発行

きぬむすめなど安来産米100%の品質で
やさしいもっちりとした食感に



シリーズ	この美味しいには、 ^{わけ} 理由がある! 安来の米粉	2-3
環境放射線等調査結果		4-5
特集	避難行動要支援者の安全な避難についてご紹介します!	6-7
原子力に関する Q&A コーナー		8
原子力関連施設見学会案内		8

島根原子力発電所周辺 環境放射線等調査結果
環境への影響は認められませんでした。



米粉ならではのもっちり感を楽しんで!
米粉チヂミ

P3でご紹介!



良質米の産地で
つくられる安来の米粉
地域農業の維持と
消費の多様化に
健康な食の世界を
広げていきます

この美味しいには、
わけがある！
シリーズ 安来の米粉

最新の機器では200メッシュというミクロン単位の微細な米粉に製粉、このきめの細さがやさしい食感を作りだします。

米を粉に挽いたものという、もち米から作る白玉粉、うるち米から作る上新粉が思い浮かびます。だんごやおかき、和菓子などの原料として昔から親しまれていますが、近年ではより微細に加工することで、パンやクッキー、ケーキ、てんぷら粉に使用されるなど利用が広がっています。その背景には小麦と比べて油の吸収率が低いこと、グルテンが含まれないため小麦アレルギーの人でも安心して食べられることなどがあり、健康志向や食の多様化、国産で安心・安全なものを求めるニーズに答えています。その米粉づくりに取り組んでいるのが安来市東比田の中村一人さんです。

中村さんは産業体験を利用して愛知県から1ターンし、東比田地区で有機・無農薬での野菜作りと稲作を始めました。しかし地域の農業は生産者の高齢化や後継者難で状況は厳しく、米の消費量も年々下がり、せっかく美味しい米を作っても消費されません。このままでは田んぼもなくなり美しい里山の風景もなくなってしまう。地域の農業を維持していくためにも新しい米の食べ方はないかと思案し、米粉に可能性を感じたといいます。

中村さんはまず米粉でパンを作ってみました。が、あまり上手くはなかったため、だったら麺にしてみようと思生麺を開



地区内の農家から米を買い入れたり、新たに雇用を生むなど地域密着型の米粉づくりを行っています。

発。しかしこれでは売りにくいことがわかり乾燥麺に変更したものの、茹でたら形が崩れたなどの意見も寄せられ、その課題を自らの工夫と研究で乗り越えるなど「失敗と試行錯誤の繰り返しでした」とふりかえります。そうして完成したのがフィジリタイプ（ねじり型）のショートパスタ「まるでパスタな米粉麺」。原材料はきぬむすめやコシヒカリなどふつうに食べてもバツグンに美味しい比田米の米粉100%です。中村さんの工房で作られる米粉・米粉麺は主に首都圏、安来市内の道の駅などで販売され、消費者の健康志向に答えるこだわり食品として人気となっています。「安来の米粉が小麦の代用から脱却し、美味しく安全に食べることのできる定番のひとつとなるよう作りつづけていきたい」と話していたできました。



今では米粉麺のバリエーションも多彩となり、ねじり型のフィジリ、貝殻型のコンキリエ、ロングタイプのフィットチーネ、さらに米うどん、米そうめんと様々な食感が楽しめるようになっています。

きぬむすめの米粉100%でつくる ケーキはもっちりとした やさしい味わい

安来の米粉はケーキ作りでも活躍しています。安来市赤江町の永田健志さんは自家の田んぼで作ったきぬむすめ100%の米粉シフォンケーキが看板商品の店を営んでいます。もともとは妻の母親が趣味で始めたシフォンケーキづくりでしたが、やがて評判となって小さなケーキ店となり、米粉ならではのやさしい持ち味で人々を癒すようになりました。

米粉で作るケーキはもっちりとした食感で、ほんのりとした米の香りがあるのが特徴。「小麦で作るよりもやや膨らみにくく、水分の含ませ方もデリケートな調合が必要ですが、やはり米粉は美味しくヘルシーなので、こだわって作っています」と永田さん。米粉に合わせる牛乳や卵も雲南市や地元産の上質なものを使います。

「米粉ならではの食感や美味しさを求める方はもちろん、身体のことを考えて米粉で作ったものを選ぶ方も増



えています。小麦アレルギーがあって普通のケーキが食べられないという方もわざわざ遠くから買いに来られますから、私たちもそれに答えては」と米粉へのこだわりを話されます。

店のショーケースには人気のシフォンケーキをはじめ、チーズスフレ、ロールケーキ、ロールパンなどが並びます。そこには米粉でこんなものも作れるということを知ってもらい、食べて好きになってほしいとの思いがありました。



一品一品に心を込めた手づくりで米粉のケーキは作られています。



お店では、米粉で作ったパンなども人気です。

■取材協力／まいもん工房
しふおんながた



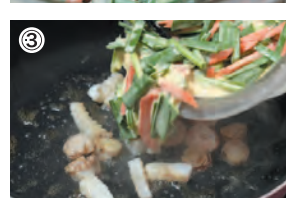
あつこの簡単美味しいレシピ



日本でもおなじみの韓国家庭料理チヂミを小麦粉・かたくり粉ではなく、ヘルシーな米粉で作ってみましょう。入れる具材はお好み次第でいろいろですが、ここではエビ、ホタテ、イカなどがゴロゴロと入ったシーフードミックスにトライ！チヂミに欠かせないニラとごま油の香りたっぷり。カリカリでもっちりとした食感が楽しめますよ！

材料（2人分）

- 米粉 …………… 50g
- シーフードミックス …… 50g
- ニラ …………… 1/4束
- にんじん …………… 1/6本
- 玉子 …………… 1個
- にんにく …………… 1片
- 鶏がらスープの素、ごま油、塩・こしょう
- たれ（酢、醤油 各大さじ1
ラー油少々）



作り方

- ①ボウルに米粉、玉子を入れて混ぜます。水を加えて天ぷら粉と同じようにゆる目のさらっとした感じに調整し、鶏がらスープの素を加えてなじませます。
- ②2〜3センチにカットしたニラ、千切りにんにくを生地に入れて混ぜ合わせます。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、シーフードミックスを塩・こしょうで軽く炒めます。生地を流し込んで中火でじっくりと焼きます。
- ④片面に火が通ったらひっくり返して同じように焼き、追いごま油でパリッとさせて香りをつけたらできあがりです。

＜ここがポイント！＞

必須のニラはたっぷりと、シーフードミックスの代わりにアサリや干しエビなどの海鮮を使ってもOK。生地はお好み焼きのような重たい生地にせず、薄くてさらっとさせたほうが食べやすく仕上がります。

＜講師プロフィール＞

料理研究家、フードコーディネーター
西本 敦子

島根県ブランド推進課アドバイザーとして市町村の特産品開発に携わり、日本財団「海と日本project」で食育授業を行う。テレビ、ラジオ、新聞等にレシピ提供中。著書「元気が出るえごま料理」（農文協）



島根原子力発電所周辺 環境放射線等 調査結果

2024年
10月-12月

島根県では、地域住民の皆様の安全確保及び
環境の保全を図るため、環境放射線等の調査を
行っています。

今期の調査結果を検討・評価したところ、
**島根原子力発電所による
環境への影響は
認められませんでした。**

島根原子力発電所

稼働状況
2024年12月末時点

1号機
廃止
措置中

2号機
定期
検査中

3号機
建設中

島根県原子力 環境センター

専用回線で伝送し、原子力環境センターで
集中監視をしています。

モニタリングポストによる 空間放射線量率の 測定地点

00 線量率の測定地点



モニタリングポスト

1 空間放射線量率

2024年
10月-12月

原子力発電所周辺の空間放射線量率を連続監視する
装置で計測し、放射性物質が周辺環境に影響を与えて
いないかどうかを確認しています。

「平常の変動幅」を超える線量率が測定され
ましたが、いずれも降水等による線量率の
増加によるもので、

**島根原子力発電所による環境への影響は
認められませんでした。**

雨や雪が降ると、なぜ空間放射線量が増える？

大気中に漂っている天然放射性物質が雨などと
一緒に地上に降ってくるからです。ただし、時間と
ともに消えていき、しばらくすると元の値に戻ります。



① 国が定めた
通報基準値

5,000 nGy/h

② 安全協定
通報基準値

220 nGy/h

ここを超えると、ただちに
県は、上昇した原因を
調査します。
この値は人体に影響を
与えるレベルに比べて
はるかに低い数値です。

③ 測定値範囲 最高値

④ 測定値範囲 平均値

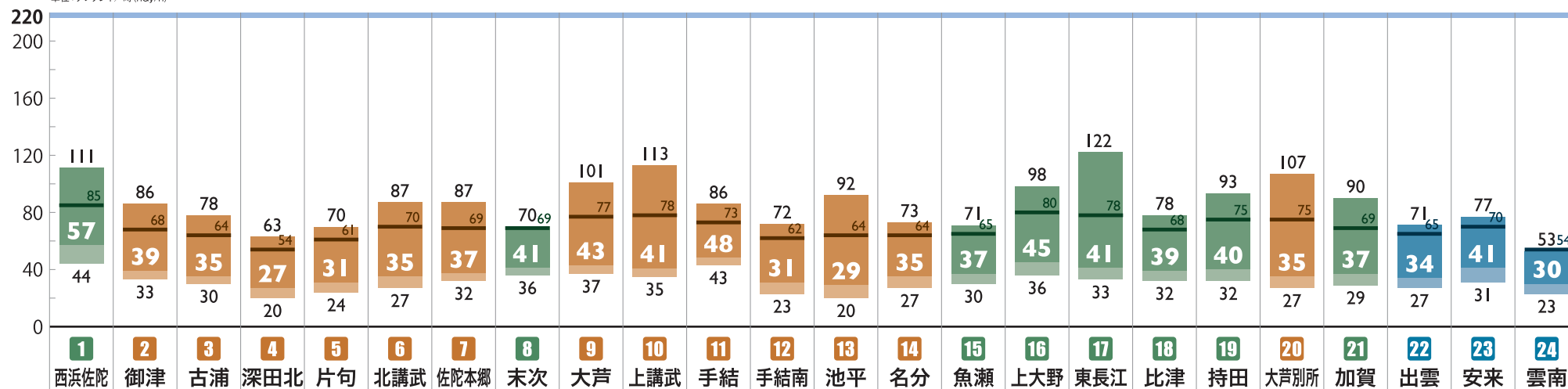
⑤ 測定値範囲 最低値

(③④⑤は全て10月～12月)

⑥ 平常の変動幅*上限値

*前年度までの2年間以上
(5年間で上限とする)の
全データを統計処理した
範囲。測定値が上限値を
超えた場合は原因調査を
行い、原子力発電所の
影響の有無を確認します。

単位：ナノグレイ／時 (nGy/h)



●3ヶ月間の測定値における最高値と最低値を表記しています。●平均値(10～12月)は各月の平均値を平均したものです。
●測量地点の番号と名称は上記MAPと連動しています。

2 環境試料中の放射能

2024年
10月-12月

農畜産物、海産生物、土壌、水、塵などに含まれる放射性
物質の種類と量を測定しています。

平常の変動幅内または一般の環境で認め
られている程度の値であり、

**島根原子力発電所による環境への影響は
認められませんでした。**

〈測定結果：セシウム137〉

測定試料	単位	測定結果※1	平常の変動幅※2
浮遊塵	μBq/m ³	検出されず	検出されず
池水	mBq/ℓ	検出されず	検出されず
水道原水	mBq/ℓ	検出されず	検出されず
松葉	Bq/kg(生)	検出されず	検出されず～0.07
大根	Bq/kg(生)	検出されず	検出されず

※1 セシウム137以外の対象核種(⁵⁴Mn、⁵⁹Fe、⁵⁸Co、⁶⁰Co、¹³⁴Cs)については検出されませんでした。

※2 「平常の変動幅」は前年度までの10年間の最小値から最大値までの範囲です。(一部試料を除く)

測定試料	単位	測定結果※1	平常の変動幅※2
ほうれん草	Bq/kg(生)	検出されず	検出されず
精米	Bq/kg(生)	検出されず	検出されず
海草	mBq/ℓ	1.0～1.6	1.0～2.4
さざえ	Bq/kg(生)	検出されず	検出されず～0.04
あらめ	Bq/kg(生)	0.06～0.09	検出されず～0.11

〈測定結果：ヨウ素131〉

測定試料	単位	測定結果
松葉	Bq/kg(生)	検出されず
ほうれん草	Bq/kg(生)	検出されず
精米	Bq/kg(生)	検出されず
原乳	Bq/ℓ	検出されず
あらめ	Bq/kg(生)	検出されず

〈測定結果：トリチウム〉

測定試料	単位	測定結果	平常の変動幅※3
大気水(大気中濃度)※4	mBq/m ³	検出されず～3.8	検出されず～10
大気水(捕集水濃度)※4	Bq/ℓ	検出されず～0.30	検出されず～0.81
海水	Bq/ℓ	検出されず	検出されず～0.28
陸水	Bq/ℓ	検出されず～0.35	検出されず～0.50

※3 「平常の変動幅」は前年度までの10年間の最小値から最大値までの範囲
です。(一部試料を除く)

※4 機器の故障により一部の期間欠測となったため、測定できた期間をもとに
記入しています。

3 温排水調査結果

2024年
10月-12月

島根原子力発電所から放出される、温排水の環境への影響を
調査しています。

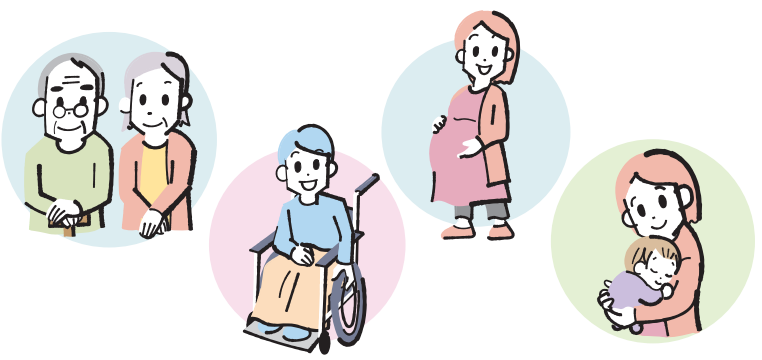
今期の調査結果を検討・評価したところ、
**島根原子力発電所による
環境への影響は認められませんでした。**

原子力災害時における
避難行動要支援者の
安全な避難について
ご紹介します！

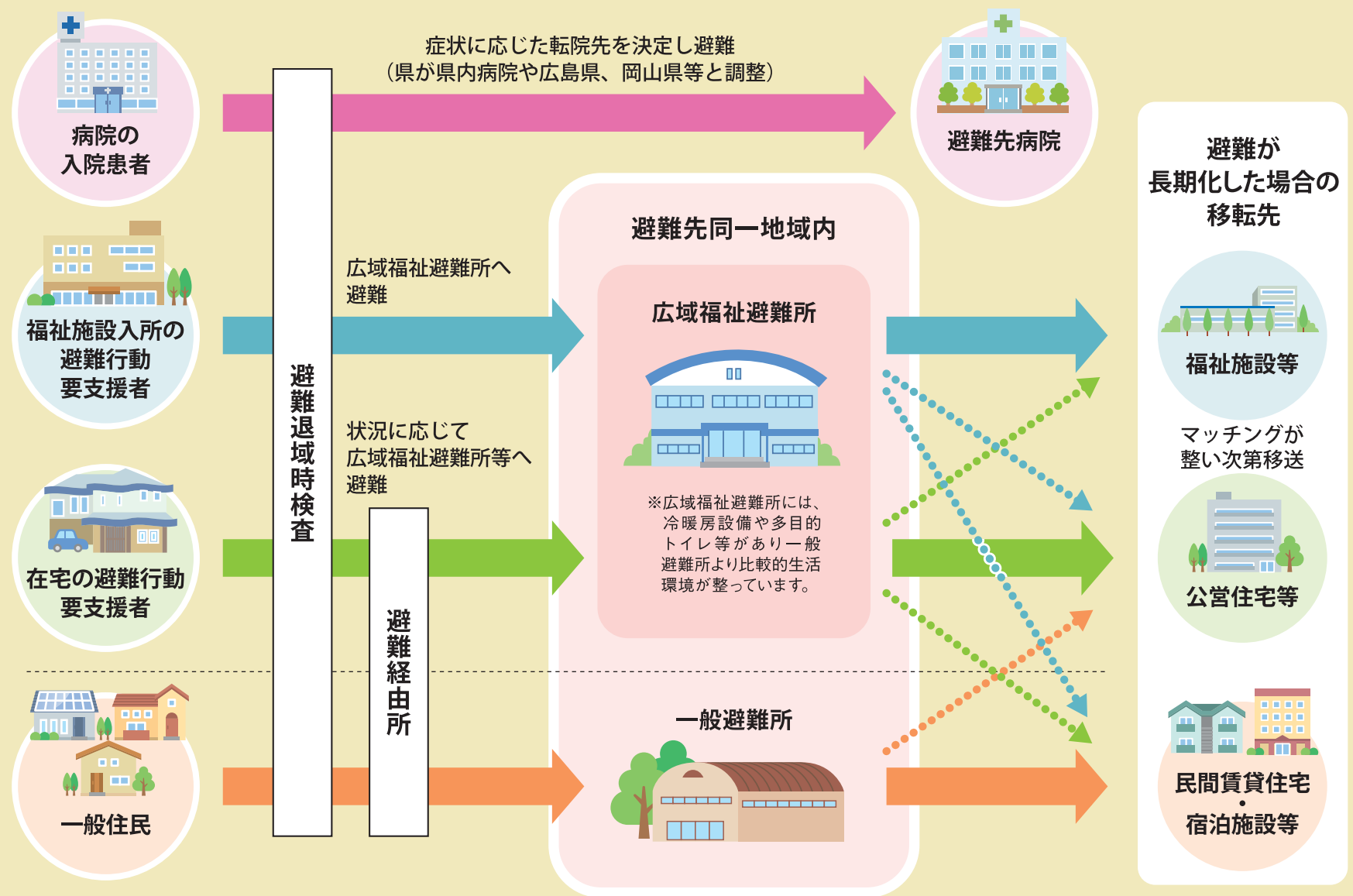
避難行動要支援者とは

避難行動要支援者とは、高齢者や障がい者など、災害が発生した際に自ら避難することが難しい方で、安全かつ迅速に避難を行うために特に支援が必要な方のことを言います。

市町村では、ご自宅で生活されている避難行動要支援者の避難支援を実施するための基礎資料として「避難行動要支援者名簿」を作成しており、災害時に安全な避難ができるよう準備を行っています。
(※名簿の掲載要件は市町村によって異なります。)



避難行動要支援者の避難行程のイメージ



安全な避難のための取組

在宅の避難行動要支援者の方が安全に避難できるための体制整備

各市では、避難のときに車いすを必要とする方などの避難行動要支援者の方を名簿などで把握しており、災害が発生した場合は、安否や支援の要否を確認します。
家族等の支援が得られない場合も市職員、民生児童委員、自治会、自主防災組織、消防団員等の支援を得ながら避難を行います。

避難手段の確保

車いすや寝たきりの方などの避難手段として、福祉車両（ストレッチャー仕様、車いす仕様）を使用した避難を想定しています。
島根県では、避難で使用する福祉車両を確保するため、鳥取県とともに中国5県のタクシー協会、中国電力株と協定を締結し、必要台数を確保しています。
また、不測の事態により、確保した輸送能力で対応できないときには実動組織（警察、消防、海上保安庁、自衛隊）に支援を要請し、ヘリコプターや船舶などの輸送手段を確保することとしています。

原子力防災訓練の実施

島根県では、避難行動要支援者の方が安全に避難できるよう、避難手順等の確認のため、実際に使用する福祉車両等を用いて、毎年原子力防災訓練を実施しています。



在宅の避難行動要支援者避難訓練 患者搬送訓練(病院) 福祉車両による搬送訓練(社会福祉施設)

福島第一原子力
発電所事故の教訓

福島第一原子力発電所事故の際は、避難行動要支援者の方の避難先や移動手段をあらかじめ確保していなかったことや体調などを考慮せず準備が整わないまま避難をしたこと等により、避難中や避難先で亡くなる事態が発生しました。

原子力に関する Q&A コーナー



Q. 原子力災害時に配布される安定ヨウ素剤ってどんなもの？

A. 原子力災害時に避難等を行う際、
国、県又は市からの指示に基づいて服用するお薬です



原子力災害が発生した際に放出が予想される放射性物質のひとつに、放射性ヨウ素があります。

ヨウ素は甲状腺に蓄積する性質があり、体内に取り込まれた放射性ヨウ素が出す放射線によって甲状腺の被ばく線量が多くなると、がん等を発症するリスクが高まります。

放射性ヨウ素が体内に取り込まれる前に、あらかじめ甲状腺を安全なヨウ素で満たしておくことで、放射性ヨウ素が蓄積することを抑え、被ばくを低減させることが出来ます。

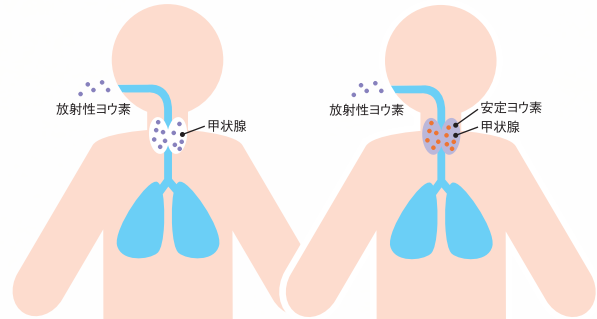
年齢が低いほど、甲状腺の被ばくによる甲状腺がん等の発症リスクが高くなるとされ、乳幼児を含む未成年者、妊婦及び授乳婦が優先して服用すべきとされています。

安定ヨウ素剤は適切なタイミングで服用することが重要ですので、必ず国、県又は市の指示に従って服用してください。

【安定ヨウ素剤の受け取り方法】

原子力災害発生時に、PAZ(5km圏)及びUPZ(5～30km圏)内の各地区に設けられる一時集結所において配布を行います。

また、事前の備えとして、PAZ及びUPZ内の住民を対象に、事前配布説明会や一部の薬局において、事前配布を行っています。詳細については県ホームページよりご確認ください。



県ホームページ
「安定ヨウ素剤」

お知らせ

令和7年度 第1回

参加無料

昼食付き

原子力関連施設見学会参加者募集

申し込みは
こちらから



県内の原子力関連施設(島根県原子力防災センター、島根県原子力環境センター、島根原子力発電所)の見学会を開催します。(県原子力防災センター集合、貸切バスにて移動)

- 開催日時 令和7年5月23日(金) 8:40～16:00
- 応募締切 令和7年4月30日(水) 必着
- 募集人員 50名 (申込多数の場合は抽選)
※過去1年間に参加経験のある方は申し込みできません。
- 応募方法 連絡先等の必要事項を記入の上、ハガキ、FAX
または電話でご応募いただくか、「アトム広場」
Webサイトの専用応募フォームよりご応募
ください。
- 応募先 島根県原子力安全対策課 見学会担当
ページ下に連絡先を記載しています。

◎必要事項

参加を希望される全ての方の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、提出される公的身分証明書の種類(下記参照)

【公的身分証明書】次の①～③の中から1種類お選びください。

①運転免許証 ②パスポート ③マイナンバーカード

※その他の公的身分証明書の場合は、2つ必要です。

(例:住民票+健康保険証)

A:住民票(6か月以内) B:健康保険証 C:年金手帳

※上記外の公的身分証明書についてはお問い合わせください。

※締切後、参加の可否については県より封書にてお知らせします。

※参加決定者の方は、お申込み時に登録いただいた公的身分証明書(写)の事前提出が必要となります。

※応募内容の個人情報は、見学会の目的外に使用することはありません。

※お子様の参加は小学校3年生以上、保護者同伴となります。

しまね原子力広報

アトム広場

Shimane Atomic Information

編集・発行 島根県 防災部 原子力安全対策課

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地

TEL (0852) 22-6059 (代表) FAX (0852) 22-5600

TEL (0852) 22-5698 (見学会担当)

2025年3月発行 ※令和6年度広報・調査等交付金事業等により作成しました。松江、出雲、安来、雲南の4市では、各世帯に配布しています。

「アトム広場」に関するご意見・ご感想等がありましたら、
島根県原子力安全対策課までお寄せください。

アトム広場 Webサイト
<https://atomnohira.jp>



アトム広場No.145読者アンケートを開始いたしました。
アンケートの受付は5月31日17時までです。

