

表20. 調理法による放射能低減率

- 玄米を白米にすると1/2 – 1/3に
- 野菜はよく洗い表面の葉を1–2枚捨てるとう1/40に
- 人参, かぶ、大根などは地上に出ている部分を切り落とすと1/15に
- リンゴなどもよく洗って皮をむけば1/10に
- 葉物野菜は茹でこぼすと1/2 – 1/5に
- 乳製品(クリーム、バター、チーズ)は牛乳の1/4–1/10
- 魚は水洗いで30%、食塩水に晒すと60-70%除去される
- 肉は骨つきを避ける、カットして塩水に晒し、煮こぼすと1/3–1/10に