

私たちはダイオキシン類をどれくらい取り込んでいるでしょうか

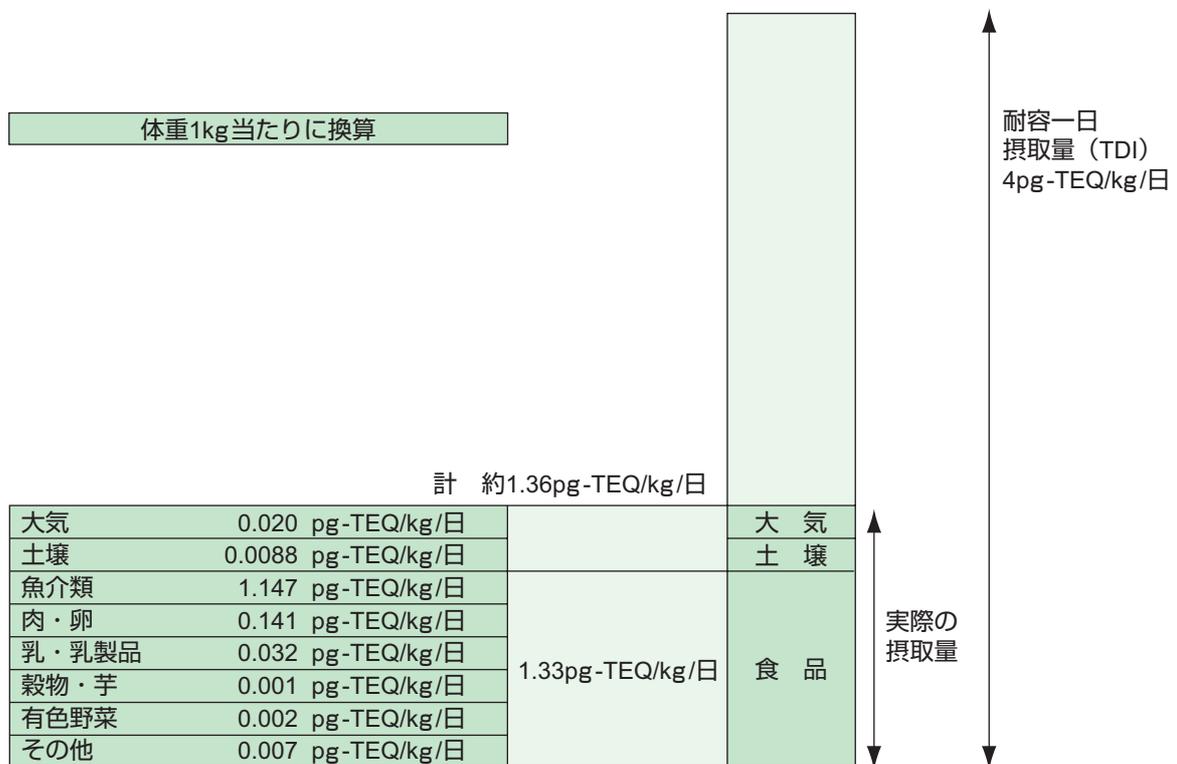
1日約1.36pg-TEQのダイオキシン類を摂取しています。これは、国が算定したTDIを下回っています。

日本で個人が取り込む平均的なダイオキシン類の量は、国の調査により、体重1kg当たり約1.36 pg-TEQと推定されており、国が算定した耐容一日摂取量（TDI：Tolerable Daily Intake）を下回っています。

TDIとは、人が一生涯にわたり摂取しても健康に対する有害な影響が現れないと判断される1日当たりの摂取量のことです。したがって、一生涯の間に一時的に摂取量がTDIを多少超過することがあったとしても、長期間での平均摂取量がTDI以内ならば、健康を損なうものではありません。

国は、平成11年6月にダイオキシン類の耐容一日摂取量を4 pg-TEQと設定しています。

ダイオキシン類の一人一日摂取量



※平成17年版環境白書（環境省編）及び平成15年度食品からのダイオキシン類一日摂取量調査等の調査結果（厚生労働省）を基に川崎市環境局が作成

ダイオキシン類の取り込みは大部分が食品からのものであり、食品の種類によって汚染状況が異なることも事実ですが、それぞれの食品の持つ栄養素の重要性や、体への良い影響も考慮し、バランスの取れた良い食生活を送ることが重要です。

単位について

mg（ミリグラム）	: 10 ⁻³ g (1000分の1g)
μg（マイクログラム）	: 10 ⁻⁶ g (100万分の1g)
ng（ナノグラム）	: 10 ⁻⁹ g (10億分の1g)
pg（ピコグラム）	: 10 ⁻¹² g (1兆分の1g)