

食で守ろう私たちのいのち！

～放射性物質から身を守る3つのステップ～

STEP 1 放射性物質から身を守ろう！

放射線被曝の危険を感じたら…**昆布**を始めとした海藻類を食べよう！

昆布

放射性ヨウ素は、体内に入るとホルモンを作り出す重要な臓器である甲状腺に溜まります。これにより、ホルモンがうまく作りだせなくなり、新陳代謝が低下、栄養不良、血液の減少、機能障害等が出て、やがて甲状腺ガン、白血病などへと進行します。

一般的にヨウ素剤を飲むのは、ヨウ素剤が放射性ヨウ素をはねつけ、甲状腺にとり込まずに済む効果があるからです。しかし化学薬品であるヨウ素剤は、副作用が心配されます。そこで、副作用がなく、且つ、安定ヨウ素をたっぷり含んだ昆布を始めとした海藻類がこれに代わるものとして有効なのです。

10センチ角2枚の昆布でヨウ素剤1錠のヨウ素量に匹敵！

STEP 2 身体に入った放射性物質を排出させよう！

身体に入ったかな？と思ったら…**お味噌汁**を飲みましょう！

お味噌汁

味噌は、放射性物質を体外に排出する力を持っています。味噌を使った料理を食べることで、体内にとり込んでしまった放射性物質を体外に出すことが可能なのです。味噌の食べ方はどんな食べ方でも良いですが、最も簡単なのは、昆布、ワカメその他の海草を入れた味噌汁を飲むことです。味噌は、当然、添加物の使っていない自然発酵させた自然の味噌が一番です。もし、手に入らなければ、一般の店で売っている味噌でも構いません。味噌を使った様々な料理法があります。ぜひ、いろいろに工夫して食べて下さい。

STEP 3 放射線に負けない体をつくろう！～砂糖入りの嗜好品を極力避け、有機野菜・自然食品を～

免疫力、抵抗力をアップするために…**玄米・梅干し・ゴマ塩・蓮根**を！

良く噛んで食べましょう。ごちそうの食べ過ぎは消化吸収力を落としてしまうから気をつけて。

玄米：表皮も胚芽もある玄米は白米に比べ、栄養のバランスが優れています。

梅干し：血液を浄化し、細胞を強くし、免疫力や治癒力も高めてくれます。

ゴマ塩：栄養を補い、血管を強くし、毒素を排出する大きな力があります。

蓮根：口や鼻から呼吸によって摂り込まれた放射性物質から、肺を守る効果があります。

お子さんのいるパパ・ママへ

～赤ちゃんを守るためによい食事を心がけましょう～

☆妊娠中、授乳中のママは…ママも赤ちゃんも身体の状態はいつも変わります。

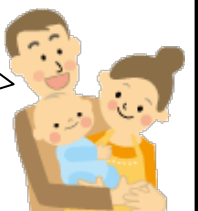
よく観察してバランスのよい食事を。

☆粉ミルクを使う場合は…安全な水を使い、おなかを冷やさないう適温で。

☆離乳食中のベビーは…玄米粥の上ずみ、くず湯、薄いお味噌汁も良いですよ！

☆ぼくたち、わたしたちは…甘いお菓子を食べないで、ごはんをしっかり食べてね！

腹巻きも
オススメです



●こんな献立で十分です！



- ・玄米(白米なら雑穀と一緒にね)
- ・お味噌汁(根菜類を中心に、元気な野菜を)
- ・ひじきの煮物や蓮根入りのキンピラゴボウなど
- ・納豆やお豆腐、豆類などの植物性タンパク質
- ・お漬物(塩漬け、ぬか漬け、味噌漬けなど)
- ・ふりかけ(ごま塩や鉄火味噌)

特別飲料<梅醤番茶>の作り方

カップに梅干し一個、醤油小さじ一杯を入れ、これにショウガおろしを少々入れよく混ぜ合わせて、熱い番茶を注ぎ飲みます。

疲労回復だるさやめまい、貧血などにも効果のある飲み物です。



●歴史から学ぶこと ～チェルノブイリ原発事故と長崎原爆から～

1986年、旧ソ連邦で起きたチェルノブイリの原発事故の際、ヨーロッパの有志が被災地に30トンの味噌を送ったことが、大きな話題になったことがありました。これは、長崎に原爆が投下された際、爆心地2キロ内にあった病院の放射線科医師、秋月辰一郎博士が書いた「長崎原爆体験記」(日本図書刊行センター刊「日本の原爆記録」)の英訳本を読んだ人たちからの支援によるものでした。

本の中で秋月医師は、被爆直後、患者に「水を飲んではいかんぞ！爆弾をうけた人には塩がいい。玄米飯に塩をつけて握るんだ。味噌汁をつくって毎日食べさせろ。そして、甘いものを避ける。砂糖は絶対にいかんぞ！」と言っています。秋月医師は、食物による放射能への治療効果を研究していて、日頃、海草を入れた味噌汁も患者に食べさせていました。こうした食の指示に従った患者に原爆症がまったく出なかったと言う驚くべき事実があり、これを知った人々がチェルノブイリの被災者たちに大量の味噌を送ったという話だったのです。

●さいごに ～みんなの力で、赤ちゃん、子ども、若者たち、未来のいのちを守りましょう！～



体の外部から受ける放射性物質は、洗い落とせ、一定の放射線量を受けることによって終わりますが(外部被爆)、口や鼻から摂りこんだ放射性物質は、体内に留まる長い間、細胞に対する攻撃、破壊を止めることがありません(内部被爆)。

いのちは「食」で養われ、そして、「食」で癒されます。食べ物は、放射性物質でさえも体外に排出する能力を持っています。誰にでも出来る簡単な予防食、皆さんのいのちを守るために役立ててください。

以下のブログで食による放射線対策その他について発信しています。

文責：<マクロビアン>橋本宙八 <http://macrobiandays.blog100.fc2.com/>