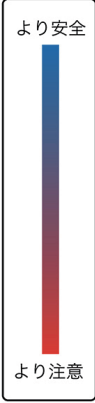


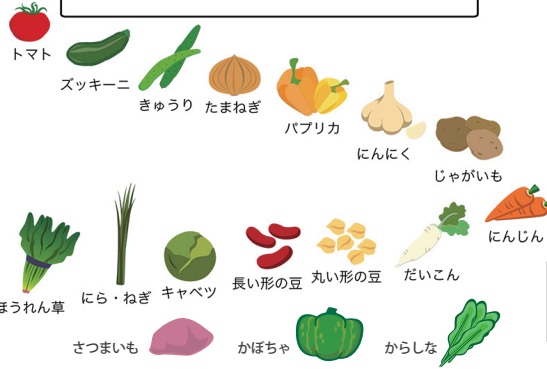
# 放射能を取り込みにくい食べ物・取り込みやすい食べ物

最終更新日：2011 / 05 / 17

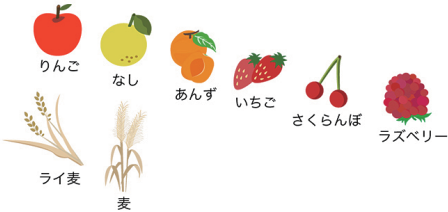
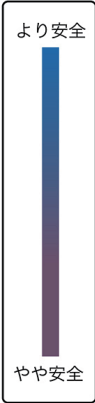
## 野菜



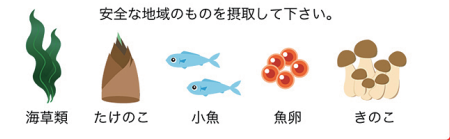
加工食品：カゴメは汚染された地域のトマトを使用しないという情報がありました。安心して購入できそうです。



## 果物、その他



ブルーベリー、クランベリー、こけももなど、ベリー類は放射能を取り込みやすいですが、栽培環境にも大きく依存します。



牛乳など、乳製品は乳清より少し危険度は下がりますが汚染されているとみられる地域のものは避けましょう。特に子ども、女性、妊婦さんなど。乳がんにも注意。



ヨーグルトの上澄みなど(乳清) カルシウムを摂取することは放射性物質の排出に大きく役立ちます。乳清は避け、出来る限り安全な地域の乳製品、小魚、カルシウム剤を摂取するように心がけましょう。



大型の魚は食物連鎖によって放射性物質が濃縮されるので注意。



## 汚染されやすい食物

### 影響の大きな食物の収穫期 (汚染されやすい食物、食べる機会の多い食物)

からしな	6月~12月 (東日本) 11月~6月 (西日本)
かぼちゃ	6月~10月
サツマイモ	9月~11月
ワカメ	1月~5月
コンブ	7月~10月
大豆	8月~12月
ピーナッツ	8月中旬~10月
小麦	6月~9月
大麦	5月~6月
米	8月~10月
蕎麦	夏蕎麦：6月(九州)~8月(北海道) 秋蕎麦：9月(北海道)~11月(九州)
カツオ	5月に伊豆諸島水域、6月には本州東方水域の南部の房総沖に現れる。7月・8月と金華山沖・三陸沖・北海道沖と北上。8月下旬・9月上旬に最北の北海道東方へ。9月中旬になると南下を始め、これを「下りカツオ」といいます。一年中漁獲される。旬は10~1月。

米のストロンチウム90とセシウム137は穀類の外皮(籾)に多く、また玄米の胚芽に集っている。玄米を精米にして白米にする際のストロンチウム90の除去率は70% (国立衛試1961) 80~90% (農林省、農技研1984)

魚は内蔵と皮と骨を取り除き、水洗いすることによって大幅に放射能が減少する。

※味噌、醤油などは、速成でない本醸造のものは、店頭に並ぶまで時間がかかります。

※小川生薬「子どもにも安心 国産はと麦茶」今出回っているものは昨年収穫のもの。昨年収穫のものも冷温保存しているので今後2年はそちらを使用とのこと。

りんごでペクチンは放射性物質の排出に役立つとのデータあり。チェルノブイリ事故の時に処方されていたと言います。安全な地域のりんごを積極的に食べましょう。

牛乳に含まれる放射線核種の大部分はホエー(チーズとなる凝乳を分離したあとの液状部分。乳清ともいう)に残る。ほとんどがホエーに移行するがこのホエーは乳清飲料やパン、菓子などへの添加物として食用に使われている。(財団法人原子力環境整備センターの資料より) ホエーはチーズを作る際に固形物と分離された副産物として大量に作られる。また、ヨーグルトを静かに放置しておくとして上部に液体が溜まる事があるが、これが乳清である。なお、固形物成分はカードと呼ばれる。

- ・粉状(ホエイパウダー)に加工しプロテインサプリメント等の原材料として用いられる。
- ・生クリームなどの代替として料理に用い、カロリーを大幅に抑えるなどの用途がある。
- ・イタリアなどでは乳清からさらにチーズを作る事もある。乳清から作られたチーズはホエーチーズと呼ばれ、リコッタなどがその種類に属する。
- ・北海道南十勝地方などでは、食用の豚に乳清を与えて飼育することが行われている。このように飼育された豚はホエー豚と呼ばれ、豚が健康になり、肉の旨味も増すとされている。また、北海道中標津町ではミルクボークという名前でブランド化されている。



給食に福島県の食材は使わない方がよい。大人は応援キャンペーンをしているが子どもは別の配慮が必要。



野菜の放射能検査は、(検査体制が追いつかないので)、規制値を超えた野菜の流通を完全に止められてはいない

### 放射能に負けない身体をつくらう！ ↓お食事メニューの参考に↓

※汚染されていない食品が前提。産地や原料に気をつけてバランス良く食べましょう。

体が動いて取り込みやすいのは

- ふつうのヨウ素 → 放射性ヨウ素
- カリウム → 放射性セシウム
- カルシウム → ストロンチウム

規則正しく暮らすなどして免疫力が下がらないように気をつけることも大切です。

#### ●ヨウ素

昆布やわかめ、魚、塩、味噌など



#### ●カリウム

パセリ、豆味噌、こんぶ、わかめ、バナナ、よもぎ、アボカド、納豆、ほうれん草(生) ゴーサイ、きゅうりのぬか漬、やまいも、ぎんなん、大豆(ゆで)、ほや、里芋、焼き芋、にんにく、切干大根(乾き)、干し柿、メロンなど  
カリウムは空腹時に一番体に取り入れられる  
腎臓機能が低下している人は過剰に摂取すると高カリウム血症を引き起こす場合がある。

#### ●カルシウム

桜えび、チーズ、しらす干し、油揚げ、しそ、大根の葉、豆味噌、ごま、かぶの葉のぬか漬、あゆ、ひじき(乾)、パセリ、モロヘイヤ、牛乳、小魚、海藻、大豆、えんどう豆(塩豆) など

#### ●水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は重金属イオンを吸着するので、セシウム等の排出を促進する。ペクチン(ジャムにできる果物に含まれる)、アルギニン酸、グアーガム、グルコマンナンなど エジャロット、にんにく、ゆず(果皮)、ごぼう、納豆、きんかん、豆味噌、レモン、オクラ、かんぴょう(乾)抹茶(粉)、カレー粉、ピュアココア、豆きんとん、切干大根、など

#### ●ビタミン類

放射線障害の前に摂っておくことが大事。細胞やDNAの身代わりになってくれる。ビタミンB1は青のり(乾)、豚ヒレ肉、大豆(乾)、こんぶ(乾)、ハム、焼豚、たらこなど  
ビタミンB2はドライイースト、焼き海苔、レバー、うなぎ、うずら卵など  
ビタミンB6はにんにく、酒粕、鶏肉、とうがらし、ドライイーストなどに含まれる。

#### ●酵素

放射能の影響で傷つけられ癌化する細胞やDNAを修復する効果がある。酵素は生の食品、果物(パパイヤ、アボガド、キウイ、バナナ、マンゴー等)や野菜(レタス、キャベツ、ニンジン、セロリ)、玄米、発酵食品(ぬか漬、納豆、味噌など) 野菜や果物のジュースは絞って15~25分以内に飲まないで酵素が失われる  
熱で効果は失われる。50~70℃が限界。  
激しいスポーツは酵素を浪費する。疲労を感じたら体を休め、体力の温存と回復を。(肉、牛乳、卵、乳製品、揚げ物は消化酵素が大量に必要なので控えめに。睡眠不足も天敵)

参考資料：文部科学省 食品成分データベース、放射能から体を守る食べ物、他



※内部被曝した人は、まず鼻血や下痢の症状が出ることが多い。どちらか一方ならそれほど心配はいらないが、両方同時に出たら内部被曝の可能性が高い(アエラ6月6日号より) 医師 肥田舜太郎氏

基本参考資料：ベラルーシの部屋ブログ様 <http://blog.goo.ne.jp/nbjc> 他まとめ

イラストデザイン：@akarihon (本谷あかり) イラスト制作協力：@alwaysbeesug (吉岡しほり) :クボトモコ

※【フライデー 経済の死角】徹底調査 放射線汚染食「食べてはいけない」を参考に、一部追加。編集責任：studioMUSA

大塚 厚房 副大臣

NHKスペシャルシリーズ 原発危機 第2回「広がる放射能汚染」より