

「自分と子供を放射能から守るには」 食育編

基本は放射能汚染されていない食品を選ぶこと、特に子供たちが食べる物の放射能は、1キログラム当たり37ベクレルを超えないようにしましょう。

総被曝線量を年間一ミリシーベルト以下とするためには、子供には最高でも37ベクレルまでにするのがよいとベルラド研究所は、勧めています。

① **ミルク**は放射能を蓄積しやすい飲み物ですから常に注意しましょう。でも**バター**や**クリーム**、**チーズ**などの脂肪分には**セシウム**が残りにくいことを知りましょう。

② **子どもには毎日「ココア」**を飲ませましょう。(ただし砂糖は無しかごく控えめに)
ココアには、ポリフェノール、ミネラル、繊維質が多く含まれており、体内の放射能を尿を通して排出させる効果があるとされています。

③ より多く食べたほうがいい食品は「**リンゴ**」「**モモ**」「**イチゴ**」「**サクランボ**」「**レモン**」「**オレンジ**」「**スモモ**」「**クルミ**」です。
これらの果物は、セシウムを体内に排出させるペクチンが多く、またミネラルも多く含まれています。

ポイント:カリウムやルビジウムを摂取することによりセシウムを臓器へ取り込みにくくします。同様にカルシウムはストロンチウムを、鉄分はプルトニウムを取り込みにくくします。

④ **豆類**はセシウムが蓄積されやすいので汚染されていないものを食べさせましょう。「**種実類**(ひまわりの種、カボチャの種など)」は、子供が食べても神経質にならないように。
種実類は鉄分やその他のミネラルが豊富です。

⑤ **果肉入りの「野菜ジュース」**や「**果物ジュース**」を飲ませましょう。その中でも赤い色をしたものがいいです。「**トマトジュース**」「**グレープジュース**」など。
ジュースは、放射能を尿を通して体外に排出させやすくします。特に赤い色のジュースは、ルビジウムやベータカロチンが豊富です。

⑥ **ヨウ素**、**カリウム**、**鉄分**を多く含む食品、「**豆のスープ**」や「**そば粥**」「**米のお粥**」「**オートミールのお粥**」を食べましょう。

⑦ いろいろな種類の野菜を使った**サラダ**に「**ひまわり油**」を使った**ドレッシング**をかけましょう。
ひまわり油は、鉄分の他に多価不飽和脂肪酸が豊富です。

⑧ **おかず**や**スープ**、**サラダ**などに放射能汚染されていない「**パセリ**」「**ディル**」「**青ネギ**」を刻んでたくさんふりかけましょう。**カリウム**が**セシウム**の侵入を少なくします。

⑨ 放射能に汚染されていないことを前提として、「**ハウレンソウ**」や「**海藻類**」をできるだけたくさん食べるようにしましょう。

⑩ **ペクチン**を多く含むものを子どもに与えましょう。またミネラル分が多い「**干しアンズ**」「**干しブドウ(レーズン)**」「**プルーン**」を与えましょう。ただし、ペクチンを含む**ジャム**や**ドライフルーツ**は高カロリーです。カロリーの総摂取量にご注意ください。

⑪ **肉**や**魚**を食べる場合は、塩水に12時間程つけてから調理すると放射能が減ります(塩水は塩分2%程度のものを2、3度交換しながら)。

注：医師からカリウムなどの摂取を制限されている時は医師の指示に従いましょう。

情報提供：ベラルーシのベルラド研究所発行のパンフレット『自分と子どもを放射能から守るには』より。
翻訳：辰巳雅子「ベラルーシの部屋ブログ」<http://blog.goo.ne.jp/nbjc/>を基に、さらにベルラド研究所のアレクセイ・ネステレンコ氏からも直接助言を受けてこのパンフレットを作成しています。

編集製作：大下雄二 第六版 転載自由 2011.07.05