

放射能で汚染された食品は飲食してはいけません！

今、原発の再開でもめています。福島原発からの放射能は、いまだに**毎時約1億ベクレルに近い放出**が続いているようです。米や牛肉、しいたけなど多数の農産物から検出され、乳製品や茶葉などの加工品にも及んでいます。水のろ過に使った灰が原因で沖縄そばの汚染も見つかっているようです。(汚染地域は記載なし)

放射性物質が体内に入ると、高エネルギーの放射線で細胞核にあるDNAが切断され、遺伝子異常が引き起こされます。そのためガンや不妊、胎児の先天異常など様々な影響があるので心配です。

放射線にはこれ以下なら安全という被曝量はありません。どんなに微量でも被曝すれば確率的に健康被害が出てきます。

我々は汚染のない産地を選ぶしかありませんが、それを風評被害と非難するのはチヨット違うと思います。放射線障害防止法で一般人の許容放射線量は、年間1シーベルト以下とされています。しかし、政府は20倍の20シーベルトに基準を引き上げています。細胞分裂が活発な乳幼児や子どもは大人の数倍もの影響を受けますし、放射能は目に見えませんが心配です。

学校給食では、汚染のない地域の農作物に徹し、やむを得ず汚染の疑いのある地域産であれば計測して安全を確認することです。すでに行っているとは思いますが・・・？

給食献立に必ず入っている牛乳は、子どもに被曝をもたらす可能性の高い食品です。規制値以下ではなく汚染がゼロであること

を確認する必要があると思います。

セシウムは、カリウムに似た代謝をし、ストロンチウムは化学的性質がカルシウムと似ています。これらは**水溶性**ですので、**米**を精米すると60~70%が減少し、水で研ぐと更に50%減るようです。**野菜**も水洗いし、湯がいて水にさらせば50~80%除去できるようです。その他、酢漬け・塩漬けや皮をむいたりすると減少します。**肉**は、冷凍し、解凍して4~5時間10%食塩水に漬けると90~95%を除去できると言います。味は？です。**魚**は、放射線物質が内臓に集まるので、内臓を除くと大幅に減少し、水洗いや煮ることでまた減少します。カツオやマグロなどの回遊魚は注意が必要ですが、水産庁では検査されていないようです。

セシウムを体内から排泄させるには、ぬか漬けや納豆、味噌など発酵食品が良いとされています。これらは**カリウムが多いこと**や**微生物の働きでセシウムを排泄します**ので日常的に摂取した方がよいでしょう。

まとめますと食べ物による内部被曝を避ける対策は、**①汚染された食品の摂取を避けること、②放射性核種の体外への排出を促すこと、③身体に備わる免疫力をアップすること**です。

免疫力アップは抗酸化作用の高い食品(野菜や果物)を取ることで活性酸素を抑える力(抗酸化力)を低下させない事です。(「食べもの文化 2012.5」安田節子著を参考) (たまなは)