

Q：毎日の食事を用意する主婦としては、どのような料理なら無難なのか食材の選択に悩んでおります。どのような食材がよろしいのでしょうか？

A： お子さんのいらっしゃるご家庭では、乳児、幼児は大人に比べ何倍もの被害を受ける比率が高いのですから、お子さん中心、あるいは大人用、子供用に分けるか、考えて下さい。

「マゴワヤサイイ」をモットーにした料理を研究してはどうでしょうか。

文字通り、小さなお子さんを中心とした食事です。(マメ、ゴマ、ワカメ(海草類)、ヤサイ、サカナ、シイタケ、イモ類)を中心としましょう。但し、シイタケとサカナは検査済みを確認して下さい。魚は青魚が効果あります。

米は玄米、七搗き米がよい。醗酵食品の味噌、納豆、ヨーグル等は欠かせません。

放射線防護効果が期待される食材として、ミネラル類は亜鉛、銅、マンガン、鉄、セレン等少量でも含んでいる食材、ビタミンC、B3等のビタミン類、乳酸菌、N-アセチルシステイン等のアミノサン類です。

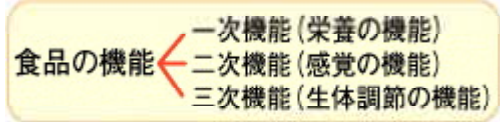
特に乳酸菌は放射線防護効果が期待できますし、青魚に含まれるタウリンは放射性被曝による白血球減少に有効な効果があり、減少を食い止めます。含硫アミノ酸にも放射線防護効果が認められています。

内部被曝は、絶対に避けなければならないことですが、多くの地域で放射線量が通常より高い数値を示していますから、多少の被曝はヤムを得ない状況です。ですから被曝に負けない身体づくりを目指す必要があります。

とって身体を鍛練に勤しめ、ということではありません。

低線量の放射線は細胞内に活性酸素(フリーラジカル)を発生させ、DNAを傷つけます。攻撃されたら、防御するのが当然で、身体の中には抵抗する勢力が準備しています。それがスーパーオキシドディスムターゼ(SOD)、カタラーゼという心強い酵素の助っ人がおり、フリーラジカルを消去する能力があり、また、DNAが傷付いてしまってもDNAポリメラーゼというDNA修復酵素により自己修復が可能になるので、これらの働きを助けるのが前に述べた栄養素群で、これらを積極的に摂取すれば、内部被曝の影響をより少なくする働きを留意して下さい。これが「放射線との闘いに勝つ」ことの意義です。

ただ一人で悩んでいたのではマイナス効果しかありません。これらのこと踏まえて栄養士さんや地域グループで勉強会を開



発酵食品は特に**二次機能**が特徴
「香り」「におい」→「おいしさ」につながる

