

Q. セシウムやストロンチウムの放射線の影響を防ぐには どうしたらいいんですか？

放射性セシウムやストロンチウムは水に溶けやすい性質があるので、この性質を利用して、食品を塩ゆでにする、水にさらすなど、調理方法を工夫することによって、体内への取り込みをある程度減らすことはできるとされています。

【食べもののこと】

- 農作物は生産者の顔が見える関係を作っておくことが理想的です。
生産者と信頼できる関係が築かれていると、放射能汚染の状況を確認したり、汚染を避けるための方法などを一緒に考えていくことができます。
農作物に放射性物質が吸収されにくくするための土や肥料の対策、また、汚染された腐葉土を使わないための対策についても、一緒に考えることができます。
産地の表示を疑うこともなくなります。
- 産地を知ること。原子力災害の起こった原発（普通に稼働している原発でも、大気中や海水中に希ガスをはじめとする放射性物質を常に放出しています）からできるだけ離れた場所、そして汚染地域ではない産地の品物を選びます。
- 腐葉土汚染による汚染土の拡大もあるため、産地だけでは汚染の有無がわからなくなってきたということも知っておきます。
- 畜産物や海産物も、放射能汚染地で収かくされたものでない場合でも注意が要ります。
たとえば、魚介類は捕獲地ではなく水揚げ地が産地として表示されるため、汚染されたところで捕獲されたものでも、その情報が表示されない場合があるからです。
- 養殖魚の場合には、エサとして何が与えられているかによって汚染の程度が変わってきます。エサとして汚染地区のオキアミが与えられている場合もあるからです。
- どんな食品が汚染されてるのか、NGOグリーンピースのホームページや農水省、または自治体のホームページなどで、数値を確認します。
- 放射能を取り込みやすい食品を知っておくことが大切です。
チェルノブイリ原発事故後のデータが参考になります。
汚染されやすいものとして、茶葉、キノコ類、ハーブ類、牛乳、脱脂粉乳、肉、小魚、海藻、葉物野菜、穀物、ベリー類、... などがあげられます。

●放射性物質を体に蓄積させないために効果があるとされていること。

* **海そう**: 海そうに含まれるヨウ素は、放射性ヨウ素の体内への取り込を抑えます。ヨウ素はとくにコンブに多く含まれています。乾燥したコンブ 100g あたりには 100mg から 300 mgのヨウ素が含まれています。しかし大量のコンブを食べることによって短時間に大量のヨウ素を体内に取り入れるのは難しいようです。

たとえば 10cm × 10cm (10 g) のコンブでだしをとると、だしの中に約 16 mgのヨウ素が出てきます。これを 2 杯の飲めば約 30 mgのヨウ素が体に入ることになります。

* **りんごペクチン**: りんごペクチンが、体内に蓄積し残留したセシウムを体内から減らすことに役立ったという研究報告があります。チェルノブイリ原発事故で内部被ばくをした子どもたちに、りんごペクチンを与え続けたところ、体内のセシウム量が減ったということです。

●飲食物による内部被曝を予防 ⇒ **QあんどA 12~17参照**