

ムスピの会ニュース

放射線に負けない体づくり

福島原発の現状

福島の原子力発電所の放射線漏れ事故はいまだに収束のめどが立たず、最近の調査で毎時六五〇シーベルトという人間が近づくと即死レベルという数値が計測されました。これは福島第一原発二号機の格納容器内で測定されたもので、これは人間が近づくことができないどころか、いかなるロボットでも数時間で壊れてしまうレベルです。さらに問題なのが漏れ出した放射線による水や野菜や土壌の汚染です。



修復遺伝子の活性化に亜鉛

まずは食材の産地に気をつけましょう。ふだんの食事に気をつけていれば放射線の害から身を守ることはできます。なぜなら放射線による一番の問題は、遺伝子が傷つくことです。大量の放射線を帯びると遺伝子にプロگرامミスが生じ、細胞に奇形やガンが生じやすくなるのですが、この遺伝子の傷を修復してくれるのが修復遺伝子です。この修復遺伝子を活性化するのに亜鉛というミネラルが深く関わっています。

亜鉛を多く含む食べ物を摂取することで、放射線や電磁波、化学物質による遺伝子の損傷を修復する働きが高まり、ガンや白血病の発症を抑えることができます。亜鉛を多く含むのが、わかめや昆布、ひじき、海苔などの海藻類です。大豆や小豆、黒豆などの豆類にも亜鉛が多く含まれています。

発行
ムスピの会
出版部
3月の月齢
上弦 3/5
満月 3/12
下弦 3/21
新月 3/28

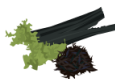


高野豆腐や切干大根、干し椎茸などの乾物や食物の皮の部分にも亜鉛が多く含まれています。玄米や雑穀など表皮が残った穀物を食べたり、野菜も皮をむかずに丸ごと食べることで一日の必要量十六ミリグラムが摂取できます。

特に赤ちゃんや育ち盛りのお子さんは、放射線の害を受けやすいので、妊婦さんや授乳中のお母さんは、特に亜鉛の多い食べものを摂るよう心がけてください。そうすることで、奇形や異常出産、子供の甲状腺ガンや白血病を予防できます。

また、亜鉛はたんぱく質の合成とも深く関わっていて、たんぱく質を原料とする酵素やホルモン、遺伝子の製造になくはならない成分で、細胞の再生や修復、成長や発育、生殖といった新陳代謝機能にも大きな影響力を持っています。米糠の中で発酵させた漬物や味噌や納豆などの発酵食品にも亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。

脂肪と放射性物質



では、放射性物質はどこに蓄積するのでしょうか。食品添加物や農薬などにも同じことが言えるのですが、こうした有害物質は脂肪細胞に濃縮して蓄積することが分かっています。チエルノブイリ原発事故では、ヨーロッパの広範囲にわたり牧草の汚染が広がりました。牧草が放射線で汚染されれば、牧草を食べる牛の体内で生物濃縮を起こし、放射性物質が濃縮されて脂肪細胞に蓄積することになります。牛の乳には脂肪細胞が多いので、ミルクや、それらを使ったバター、チーズなどの乳製品からスト

ロンチウム90が検出され問題となったのです。これは、乳製品だけでなく脂肪を多く含む肉類や畜肉加工品全般にも言えることです。ほかに、海水の放射線汚染により、食物連鎖のトップにある大きな魚も問題です。

脂肪と排泄に食物繊維

体内に蓄積した脂肪分は肝臓で脂肪酸に変えられ胆のうから胆汁として腸に排泄されます。このとき、腸に食物繊維を送りこむことで、繊維質が胆汁を絡め取って体外に便として出してくれます。しかし、便秘をしていると、胆汁は再吸収されて肝臓に戻り、毒素が濃縮して溜まっていくこととなります。これを腸肝循環といいます。この悪循環に歯止めをかけるためにも食物繊維を多く含む食べ物を摂る必要があるのです。

そこで、お勧めするのが繊維質の多い玄米です。実際、米ぬか成分にダイオキシンなどの環境ホルモンや有害重金属などの化学物質を排泄する力が高いことが分かっています。この時に大切なポイントがよく噛むということです。噛むことで解毒や殺菌、修復を担うさまざまな酵素やホルモンが分泌されます。一口最低五十回以上噛んでください。放射線の被ばくから身を守るためには一口百回以上噛むことをお勧めします。

ごぼうや大根、ニンジンなどの根菜類も皮をむかずに食べましょう。皮の中にはさまざまな排泄を促すビタミンやミネラル、抗酸化物質、食物繊維が含まれています。

ヨモギやスギナなどの野草にも食物繊維が含まれるので、春先に野草をしっかりと摂っておくのもおすすめです。放射線から身を守るために、ぜひ食物繊維や亜鉛を多く含む食べ物を活用してください。

有害物質に負けない体作りにむけて

年々環境が悪化する中、大気汚染や土壌の汚染は深刻です。有害物質を体に入れないことはもちろん、溜め込まないことも大切です。日頃から農薬や化学物質、添加物などで汚染されていない食材を選んだり、排泄作用のある食べ物を摂ったり、軽い運動などで汗をかくなどして、溜め込まない体をつくりましょう！



完全天日干し

食物繊維とビタミン B 群で腸内環境を整える！

切り干し大根 50g 378円 (税込)

宮崎県の自然栽培大根で作った数量限定の「切り干し大根」です。完全天日干しで驚くほどの甘みと旨味があります。動物性堆肥を使用していないので、長期間保存しても色が黒くならないのが特徴です。切干大根に含まれる食物繊維やビタミン B 群が腸内環境を整え、有害物質の排泄を促します。



完全天日干し

大根のやさしい甘味がお子様のおやつにぴったり！

かむかむおやつだいこん 25g 194円 (税込)

宮崎県の自然栽培大根で作った数量限定の「切り干し大根」です。そのまま生でお召し上がりください。食物繊維が腸内細菌の働きを活性化し、腸内環境を整えます。よく噛むことで唾液に含まれる解毒や殺菌、修復を担うさまざまな酵素やホルモンが分泌されます。



完全天日干し

体内酵素の活性化・免疫系の働きを助ける亜鉛補給に！

カリカリこんぶ 30g 648円 (税込)

市場にはなかなか出回らない長崎県産の昆布です。昆布には体内酵素の活性化に不可欠な亜鉛を含んでいます。食べやすいサイズにカットしているので、お子様のおやつやお酒のおつまみにおすすめです。



ダブルの食物繊維で腸内環境を整える！

ごぼう茶 80g 1,944円 (税込)

ごぼうは不溶性食物繊維と、水溶性食物繊維の両方の食物繊維を含んでいます。なかでもイヌリンという水溶性食物繊維は、余分なコレステロールや糖分を体外に排出する働きを促します。さらに、ごぼうを焙煎することで活性炭のような吸着力が生まれます。腸内にたまった食品添加物や農薬、有害重金属、環境ホルモンなどの汚染物質のデトックスにおすすめです。