

「放射能は基準以下なので安全です」という食品が売られています。これを妊婦、子ども、若者に当てはめてはいけません。

放射能の影響をもっとも受けやすいのは胎児で、つぎに子ども、若者と続くからです。

現在の安全基準がまったく通用しないのが「遺伝毒性」です。

放射能で起きる病気の代表例が遺伝病ですが、遺伝子に傷がつくと、弱有害遺伝子に変化し、子孫の頭や体が少しだけ弱くなることが多いのです。このような被害は、起きたかどうかを調べることすらできません。

ですから、福島第一原発の事故が原因で、よくわからないまま日本人の遺伝体質は劣化していくこととなります。

「正しく恐がらしましょう」とよく言われますが、「できるだけ放射能を避ける」ことが「正しく恐がる」ことです。

放射能はどんなに微量でも、それに応じて人にリスクが発生する、と2005年に全米科学アカデミーが発表しています。

このことは、これ以上ないほどの規模の動物実験で1960年代に突き止められていました。

1970年代に入ると、遺伝学者たちは、放射線から化学物質にテーマを移して、遺伝毒性の研究を始め、1984年に子孫に悪影響を与えそうな化学物質を市民が基金を集めて調べようと誕生したのが、私たち「日本子孫基金」で、現在は「食品と暮らしの安全基金」に名前を変えています。

私たちは、2006年に『放射能で首都圏消滅』（古長谷稔著）を発行してから、防じんマスクや放射能対策に有効な商品を買って、原発事故にまじめに備える活動を行なっています。

そんな団体の役割として、まだ進行中である放射能汚染から、子ども



と子孫を守る方法を示さねばと思いました。

また、もう二度とこんな事故が起きないように、原発推進の本当の理由を明らかにし、その不要性を証明することによって原発の廃止をアピールしたいとも考えました。

事故後の現場で、空気や水から放射能を取り除く作業が行なわれているのですから、準備さえしておけば、放射能から被害をほとんど受けないようにすることができるのです。

本書オリジナルの食品対策として、同族のミネラルを用いて、放射能を薄めて食べる方法を提案しました。

ミネラルは5大栄養素の一つで、問題になっているセシウムもストロンチウムもミネラルですから、これを薄めて食べる方法を実践すれば、被害者を大きく減らすことができます。

第6章のエネルギー問題については、「ガスエネルギー新聞」の今井伸編集局長に執筆を依頼しました。今井氏は、元「エコノミスト」編集長で、経済とエネルギーの両分野で卓越したジャーナリストです。原発がなくても日本は大丈夫で、原子力をなくすことによって尊敬される国になれると、魅力的な解説をしてくださいました。

本書は、みなさんと社会を、安全で健全な方向に導く内容に満ちています。どうぞじっくりとお読みください。

2011年6月

食品と暮らしの安全基金

代表 小若 順一



## 放射能を防ぐ知恵●もくじ

まえがき

### 第1章 放射能はミネラルで防げる!

- ◎とれた時期と場所に注意したい— 8  
食品の放射能を体に入れない原則①
- ◎同族ミネラルで放射能を薄める— 10  
食品の放射能を体に入れない原則②
- ◎体をミネラルで満杯にする— 11  
食品の放射能を体に入れない原則③
- ◎トロロ昆布のヨウ素で放射性ヨウ素を防ぐ— 12
- ◎イザという時、役に立たないヨウ素剤— 14
- ◎[コラム]12年前の備蓄でもOKだった保管術— 15
- ◎放射性セシウムにはカリウム補給のミネラル食— 16
- ◎放射性ストロンチウム対策にスキムミルク— 18
- ◎農業・漁業の生産者を支援する方法— 20
- ◎「味噌が放射能に効く」ってホントなの?— 22
- ◎[コラム]昨年とれた米は安全!— 23
- ◎知っておきたい基礎知識①、「放射能」って何?— 24
- ◎知っておきたい基礎知識②、「放射線」って何?— 25

### 第2章 海藻、貝は危険。魚はどうなる?

- Ⅲ史上最悪の海洋汚染がどんどん進行中— 26
- Ⅲ「死の灰」が、広島型原爆の数千発分— 28

- Ⅲ放射能の抽出装置になった原発— 30
- Ⅲ海が汚染されると魚介類の汚染は早い— 32
- Ⅲコウナゴから始まった“高濃度汚染”— 34
- Ⅲ子どもへの影響が心配なストロンチウム汚染— 36
- Ⅲ福島第一原発の敷地内はプルトニウムが心配— 38
- Ⅲ内部被曝に無防備な自治体の農産物「検査」— 40
- Ⅲ母乳が牛乳より危ない理由— 42
- Ⅲムダな風評被害を作ってはいけない— 44
- Ⅲ[コラム]ここがおかしい!「不検出」のウラ側— 45

### 第3章 3.11以降の暮らしの知恵

- ◇子どもが危ない! 福島市・郡山市は「放射線管理区域」— 46
- ◇放射能の放出はいつまで続くのか— 48
- ◇防じんマスクの用意は家族数の3倍を— 50
- ◇掃除機の選び方は「赤ちゃんの健康」が決め手— 52
- ◇活性炭による放射性ヨウ素「除去率は100%」— 54
- ◇放射性セシウムは中空糸膜でろ過して取る— 56
- ◇[コラム]洗濯物を雨に当てないよう除湿乾燥機を— 57
- ◇もしものときに水道水の安全を判断するには?— 58
- ◇室内に入った放射能を取る空気清浄機— 60
- ◇[コラム]使い方が難しい放射線検知器— 61
- ◇家にこもるときの住まいの密閉法— 62
- ◇大地震・原発震災に耐える家か ちよつとだけ調べたい— 64
- ◇やはり困った「オール電化住宅」— 66
- ◇[コラム]「オール電化レストラン」から「ダイニングレストラン」へ— 67

## 第4章 また起きたとき、家族をどう救うか?

- 10日間をどう立てこもったか——私の「食」事情— 68
- 原発の20km圏に住んでいる人はどうするか?— 70
- 原発から20km圏外は家にこもる準備を— 72
- 【コラム】放射能が飛んでくるのを知る方法— 73
- 関西、福岡、島根はまだ危ない!— 74
- 「耐震性最強」の浜岡原発 止めただけで壊れた— 76
- たった震度3で壊れた再処理工場— 78
- 【コラム】事故直後はとくに放射能が多い— 79
- 絶対、雨に濡れてはいけない— 80
- 備蓄食品は何を、どう蓄えておくか?— 82
- 地震と原発事故に対応できる防災グッズ— 84

## 第5章 35年前からコスト高で嫌われていた原発

- 原発推進派は、なぜ自然エネルギーを支持するのか?— 86
- 役立たなかった太陽光発電— 88
- 「原発は割に合わない」エネルギー源— 90
- まともに運転していても高くつく原発— 92
- 原子力の「平和利用」という核武装準備態勢— 94
- 隠して核武装するより、つぶやき作戦を— 96
- 想定された大事故に対策なしの不誠実— 98
- 被害を受けた人にはしっかり損害賠償を— 100
- 隠し金「眠る3兆円」で賠償を— 102

## 第6章 3・11に学ぶ、新エネルギー論 (今井伸)

- 無責任な計画停電 慢性的な電力不足に— 104
- 原発の造り過ぎが電力不足の一因— 106
- エネルギー供給は集中型から分散型へ— 108
- 分散型を支える自家発電 家庭用技術は世界— 110
- 電気と熱を同時に利用 効率のいいコージェネ— 112
- 海を暖める「海水温暖化装置」原発— 114
- 欧州に学ぶ、分散型ネットワークへの移行法— 116
- シエールガス革命で300年使える天然ガス— 118
- エネルギー先端モデルで再び尊敬される国になる!— 120
- 安全・安心なエネルギーシステムのため、私たちができること— 122
- 「フクシマから未来へ——いのち」撮影開始— 124
- 【コラム】林 勝彦監督ヘインタビュー— 125

●ブックデザイン 石川直美  
●イラスト フクイヒロシ  
西山欣子



# 放射性セシウムには カリウム補給のミネラル食



## 生活を守るポイント

- 1 精製食品を食べない人は、カリウムは不足しない。
- 2 甘い清涼飲料、炭酸飲料をよく飲む人は心配。
- 3 黒砂糖、黒糖蜜、メープルシロップでカリウム補給を。

### ●カリウム摂取の有効性

福島第一原発から放出された放射性ヨウ素は、半減期が8日なのでまもなく消えます。これからは放射性セシウムと放射性ストロンチウムへの対策が重要になってきます。

セシウムは、体内にはごく微量しか存在していない元素で、全身に分布していて「たぶん必須であろう」とされるミネラルですが、どんな働きをしているのかはよくわかっていません。

元素周期表ではカリウムの2つ下にあります。

だから、放射能で汚染されていない食品から同族元素のカリウムを多くとれば、濃度が薄められたのと同じようになるので、体内への取り込み量を減らすことができます。

カリウムは、ほとんどの食品に含まれているので、食べ物をその

まま食べていけば不足することはありません。

ところが現在は精製食品が増えているので、精製食品ばかり食べている人は、カリウム不足になる時代になっています。

朝食を例に挙げると、バナナと牛乳の人は不足しませんが、菓子パンとスポーツドリンクの人はカリウム不足になるのです。

もっともカリウム不足になりやすいのは、甘い炭酸飲料をよく飲む人です。グラニュー糖、角砂糖、コーヒーシュガー、ブドウ糖果糖液糖（異性化液糖）は、カリウムの含有量がほぼゼロ。上白糖は100g中にわずか2mgです。

甘味料のシェアのほとんどを占めるこれらの食品では、カリウムをとれないのです。

三温糖は100g中に13mg、和三盆糖140mg、黒砂糖1100mgで、液糖ではハチミツが13mg、メープルシロップ230mgです。

### ●黒砂糖、メープルシロップを

だから甘いものが好きで、炭酸飲料をよく飲む人は、黒砂糖や黒糖蜜、メープルシロップを使った菓子にしたり、これらを使った飲料を手づくりしましょう。そうすれば、食品の原料や水に放射性セシウムが含まれていても、同族元素のカリウムで薄めることができるので、被害を受けなくて済みます。サトウキビやメープルシロップ

プの産地は、福島第一原発の事故の影響を受けていないので、放射能汚染の心配はありません。

まともな食品を食べている人は、カリウム不足にはならないので、カリウム補給のために黒砂糖や黒糖蜜、メープルシロップを使う必要はありません。

しかし、現代の食事や飲料は精製度の高い原料を使うようになっているので、気をつけているのにミネラル不足になりがち。白砂糖やグラニュー糖を使っている人は、その一部を黒砂糖や黒糖蜜、メープルシロップに代えれば、ミネラルバランスがよくなって健康にもいい影響が出てきます。

