

食生活の注意

監修：日本大学歯学部 専任講師（放射線防護学）野口 邦和

4月から食品中の放射性物質の新基準が導入される予定となり、

今また注目を集めているのが、食と健康への放射線の影響です。

今回は、「食生活の注意」をテーマに取り上げました。



内部被曝のリスクを減らす食生活は

食と健康への放射線の影響を考えるうえでまず忘れていただきたくないのは、ごく微量の放射性物質であれば、健康への影響は事実上無視できるということです。そもそも一定程度の放射線は自然界にふつうに存在するもので、それが即、健康被害につながっているわけではありません。現在、市場に出回る食品は放射性物質が暫定規制値以下に管理されており、それ以上、神経質になる必要はないのです。

それをふまえたうえで、過去の研究*から示された、内部被曝のリスクを減らす食生活法をご紹介しましょう。ポイントは、次の5つです。

- ①放射性物質が暫定規制値以下（=できるだけ少ない）の食品を食べる。
- ②放射性物質が含まれていたとしても、調理や加工で大幅に減らす。
- ③体内にたまる放射性物質の量を一定量以下にする。
- ④取り込まれた放射性物質の排泄を促す。
- ⑤からだの免疫力を上げるなどして放射性物質の影響に対抗する。

*チェルノブイリ事故後に行われた研究で、『チェルノブイリ：放射能と栄養』(V.N.コルズン、J.P.ロス、O.P.チェストフ著／白石久二雄訳 自費出版)にまとめられています。

放射性物質を減らす調理法



動植物に含まれる放射性物質は、全体に均一に分布するのではなく、特定の部分に集中する傾向があります。以前ご紹介したとおり、動物の体内では、放射性物質は骨や内臓部分にたまります。そのため調理の際は、骨や内臓は除いて使うほうが安全でしょう。その意味では、全体を丸ごと食べる小魚（近海のもの）は控えたほうが無難かもしれません。

農作物の場合、たとえば米では、放射性物質は外側に近いもみ殻、ぬか、胚芽などにたまりやすい傾向があります。こうした部分は、精米により大幅に削り落とされますので、これも徒な心配は不要でしょう。

さらに食品を流水で洗う、煮るなどにより、料理に残る放射性物質の量はさらに減らしてやることができます。

カリウム・カルシウムを積極的にとる

注意していても体内に取り込まれてしまった放射性物質は、排泄を促し、体内にたまる量を減らしていくことができます。

放射性物質には、それぞれ原子の構造がよく似た別の物質が存在する場合があります。たとえば問題となった放射性セシウム（セシウム137）はカリウムやナトリウムと、放射性ストロンチウム（ストロンチウム90）はカルシウムとよく似た原子の構造を持っています。そのため、これらの放射性物質が体内に入ると、体の臓器・組織ではカリウムやナトリウム、カルシウムなどと間違って蓄積されてしまったりする傾向があるのです。

そのためふだんからカリウム・カルシウムなどを摂り、体内にすでに必要な量が蓄積されているようにしてやることで、後から入った放射性物質が蓄積されるのを防ぐことができるのです。



一方で、今も時おり「『放射能』の影響を防ぐ食品○○」といったものが宣伝されたり、話題になったりしますが、その効果をきちんと実証したものはほとんど見られません。注意しましょう。

●内部被ばくを防ぐためには●

放射性物質を含む食品を体内に取り入れないことが肝心

似た構造を持つ食品をとつて、放射性物質を体内にため込まないようしよう

カリウムを多く含む食品

- ほうれんそうやじゃがいも
- 昆布やわかめ、ひじき
- レーズンや干しあんず

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳やチーズ、ヨーグルト
- 昆布やいんげん豆、えんどう豆