

原子力 ワンポイント

日本の放射線・放射能基準
——福島第一原発事故へ番外編⑦



カリウムや牛乳や乳製品、あるいは卵、肉、魚に含まれる必須アミノ酸は、放射性セシウムの蓄積を防ぎます。ビタミンやセレンは放射線に対する抵抗力を高めます。

ゲンくん 生葉で放射性セシウムの暫定規制値(1kg当たり五百ベクレル)を超えたので、どの段階で検査して規制すべきか、国で検討

しているようだけど、誤って体の中に入ったセシウムを出すことはできないの。

カワさん 旧ソ連のチェルノブイリ汚染地域の住民を対象にした『チェルノブイリ放射能と栄養』がウクライナ医科学アカデミーの専門家から出版されてい

て、セシウムへの対応が書かれているので紹介します。大人の一日摂取量は二・五〜五・〇μCiですが、カリウムが多すぎ、カリウムが不足するとカリウムに似たものとしてセシウムを蓄積するので、セシウムを溜めないようカリウムをたくさん取ることを薦めています。非常に微量だけど、セシウムを除去する

ゲンくん カリウムをたくさん取る以外には対策はないの。

カワさん リジン、トリプトファン、メチオニン、バリンの必須アミノ酸類は放射性セシウム・ストロンチウム

の体内蓄積を減少させたり、放射線に対する抵抗力をもたらしたり

セシウムの蓄積を防ぐ とされるカリウム

ともわかっていきます。

ゲンくん お茶の木もカリウムの代わりとしてセシウムを溜めた

んだね。ところで、カリウムを含む食べ物って何があるの。カワさん カリウムを含む食品を表にして

食事の方が体内に入ったセシウム137、ストロンチウム

90の排泄を早めたり、照射された動物の寿命が長くなったりした結果が出たそうです。

ゲンくん 牛乳や乳製品、卵、肉、魚を好き嫌いなく食べなければいけないんだね。カワさん たんぱく質だけでなくビタミンも必要で、放射能汚染の環境でビタミンが不足する

食品	カリウム含有量 (mg/食品100g)
じゃがいも	568
ホウレン草	774
さやなしえんどう	873
いんげんまめ	1,100
小麦粉	122~310
さくらんぼ、すもも、かき、りんご	200~278
柑橘類	155~197
こんぶ	970
生きのこ	310~560

と放射線に対する抵抗力が低下するそうです。また、少量のセレンは免疫活性を再生させたり、放射線に対する抵抗力を高めます。セレンは豆、肉製品、チーズに含まれていて、一日の所要量は〇・五mgだそうです。なお前回と今回、内容の一部を紹介した『チェルノブイリ放射能と栄養』の邦訳版を入手したい方は、メールにてrose0878.orchid@yahoo.co.jpへ連絡してください。(原産協会・政策推進部)