

# 原子力 ワンポイント

## 広く利用されている放射線 23



ゆりちゃん 免疫って何ですか？

およびウイルスや異常細胞、ウイルス、細菌などから体を守るものです。免疫は、体内に侵入した病原体や体内で生まれたがん細胞などに対して相手を特定せず

ルイ・パストゥール医学研究センターの宇野賀津子先生は、福島県における学習会で、「緑黄色野菜や果物をしっかり摂取すると、がん化抑制の最後の砦となる免疫力が高まり、低線量放射線の害を効果的に克服できる」と話をされているそうです。

に攻撃・排除するシステム（自然免疫）と自分の体内に侵入した病原体などを覚えていてそれ

びキラーT細胞の増殖を助けるヘルパーT細胞があります。初期のがんの抑制には自然免疫が、また大きくなったがんに獲得免疫がそれぞれ重要な役割を果たして殺すマクロファージ

## 緑黄色野菜や果物の 摂取で免疫力上がる

な細胞（がん細胞）を見つけて攻撃するナチュラルキラー（NK）があります。一方、獲得免疫を担う兵士（細胞）には、一度出会った病原体やがん細胞を狙って攻撃するキラーT細胞およびヘルパーT細胞があります。初期のがんの抑制には自然免疫が、また大きくなったがんに獲得免疫がそれぞれ重要な役割を果たして殺すマクロファージ

え、また減るか、二十五年間にわたって測定した体験から、心理的なストレスが免疫力を下げることの影響を緩和する方法として「笑い」、「イメージ療法」、「化粧法」、「ハンドマッサー」、「がんを抑制、また再発を防ぐ食事」など、

授けられた「野食」の中で「野菜は、体の中心から活性酸素を奪い組織を沈静化させ、副交感神経を刺激し、リラックス（原産協会・人材育成部）

表1. 主な抗酸化物質とそれらを含む食品

分類	抗酸化物質	含む食品
ビタミン	ビタミンE	カボチャ、ほうれん草、アーモンド
	ビタミンC	ブロッコリー、小松菜、かんきつ類
	βカロテン	緑黄色野菜
フラボノイド	アントシアニン	赤ワイン、ブルーベリー、黒豆
	イソフラボン	大豆（納豆、豆腐）
	カテキン	りんご、緑茶
	ケルセチン	たまねぎ、レタス、ブロッコリー
	ルチン	ソバ
非フラボノイド	クロロゲン酸	コーヒー、なす
	エラグ酸	イチゴ、ラズベリー、ザクロ
	セサミン	ゴマ
	クルクミン	ウコン、カレー粉、しょうが
カロテノイド	リコピン	トマト、スイカ
	ルテイン	ほうれん草、とうもろこし、ブロッコリー
	カプサイシン	赤ピーマン、赤トウガラシ
	プロキサンチン	海藻類

出典：公益社団法人日本栄養士会「栄養相談Q&A」

せる」と述べています。米国では、国立がん研究所が一九九〇年より「デザインードフード計画」を実施し、表1に示すような抗酸化食、つまり緑黄色野菜や果物をしっかりと摂取することを推奨してアメリカのがんによる死亡率減少に貢献しました。宇野先生は、著書「低線量放射線を越えて」福島・日本再生への提案の中で、「福島県は抗酸化能の高い野菜や果物の産地です。放射線量を測って、特に問題のない野菜果物は大いに食べよう」と提案されています。