

緊急時

放射能を少なくする食生活

健康的な食生活が健康的なからだを作ります。放射能への対策もまず第一が健康的な食生活です。それに加えて、推奨されている食べ物がありますのでご紹介します。

イラスト・文責 emibatake
<http://eminakae.exblog.jp/>

食 事

放射性物質のひとつ、セシウムは人間の体に必要なカリウムと似ています。私たちの身体はセシウムをカリウムと思って取りこんでしまうと言われています。その対策としてカリウムを多めにとって排出されるように促すことが推奨されています。



わかめなどの海藻類



新鮮な果物

カリウムは主に果物や海藻類に多く入っています。

※ カリウムの摂取制限のある方はご注意ください。

おやつ

酸化したお菓子は消化に負担をかけます。
この機会に見直してみましょう。

果肉入りの
果物ジュースや
野菜ジュース



ココア

果実いり！



アレブ
ンズ
ルズ
など

すべて食物繊維が豊富
なもののが推奨されてい
ます！

ナツツ
類

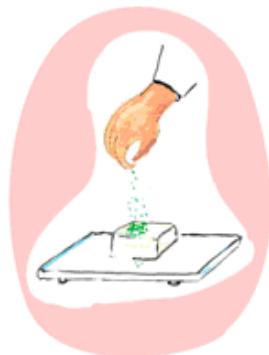


お菓子は身体
に良いものにし
ましょ。おそれ
て分量が多め
でもなく、良
いものが含
まれる。

出典：ペラルド研究所発行パンフレット
『自分と子どもを放射能から守るには』（食育編）

ヨウ素・カリウム・鉄分

パセリ・ディル・青ねぎ、ほうれん草、海藻などを食べて身体の中に要素、カリウム、鉄分を増やしましょう。



他の食材

醸酵食品…お味噌やぬか漬けなど。



玄米、天然塩



甘酒



酵素がたくさん入っていると言われている食品…新鮮な果物など。



注：ここに紹介している食材は、
ペラルド研究所のパンフレットにはありません。

緊急時
の対応策として、参考にしてください。
放射能に汚染されていない食材であることが前提です。



ペクチン

ペラルド研究所のパンフレット「自分と子どもを放射能から守るには」はペクチンの入っているお菓子をすすめています。

ペクチンは複合多糖類ですが、身体の中で消化酵素で分解されないことから食物繊維として機能するそうです。



ペクチンを多く含む食材は、
**キャベツ・オクラ・イチゴ・
いちじく・柿・レモン・りんご**などがありますの多くが果物に含まれているそうです。

ジャムの多くにはペクチンが添加されています。

★ 翻訳者から

「日本にはマーマーレードジャムのように気軽にペクチンが取れるものがあるので、気軽に取れるところから、心がけてみてはいかがでしょうか。」

● いちばんたいせつなこと ●

健康的な食事



免疫を下げないように健康的な食事とリスクをなるべく崩すことのない生活がいいようです。過度に疲れることはひかえることが大切

なことです。



また、追記事項として汚染のないところで、まとまった期間を過ごすと、身体から放射線物質の排斥をより促せると言われています。（期間など詳しくはうそお調べになってください）

規則正しい生活

情報提供：
ペラルーシ・ペララド研究所発行
パンフレット『自分と子どもを放射能から守るには』
翻訳：辰巳雅子
ブログ「ペラルーシの部屋」
運営
<http://blog.goo.ne.jp/nbjc>

この内容は翻訳者の辰巳雅子さんとの協力で作成されています。

ここに載っせいない有益な情報が更新され掲載されています。

イラスト・文責 emibatake
(@emi.nakae)
<http://eminakae.exblog.jp/>