



「放射能の影響を減らす方法～食べ物編～」

《積極的に摂りたいもの》

- \*旬の野菜でミネラルやビタミン：特に生の果物や野菜に含まれる酵素が、内部被ばくによる活性酸素の発生を抑える。
- \*みそを常用する：放射線から腸粘膜を守り、排出する効果がある。特に子どもには野菜入り具だくさんのみそ汁を。
- \*発酵食品：みそを含め納豆や発酵した漬物や梅干は腸を丈夫にして回復力を高めたり解毒力がある。

《控えたいもの》

- \*甘い水分や冷たすぎる食品：代謝を悪くして回復力を落とす。砂糖の取りすぎは免疫力を下げる。
- \*肉、揚げ物、インスタント食品、加工食品：摂り過ぎるとビタミン、ミネラルを大量に消費する。

戦後、広島で多くの被爆者の診療にあたってきた肥田舜太郎医師は、「同じように被ばくしていても、(健康への影響には) 個人差があります。免疫力を保つために良いことは徹底して続ける間違った生活はしない。毎日の努力が必要です」と言っています。

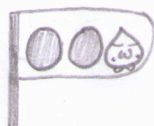
(参考：「食べもの通信」2011年10月号)



無農薬、無添加、放射能フリーな食材を...と選んでいると、買えるものが限られてしまいます。子どものためにもストレスなく続けていきたいです (・v・)

Q.信号機の電光代は誰が払っているでしょう？

- A. 消防署 Y
- B. 警察署 ⊗
- C. 市役所 ⊙



(前号の答え)



この羽は、その山を以てアルファ線、ベータ線、ガンマ線を表しています。