

である。

つまり、九九年に起きた東海村JCO臨界事故のような、一度に大量被曝する事態は例外として、余計に発生した活性酸素さえ潰すことができれば、少々の放射線を浴びてもがんになつたりしない。少なくとも、福島第一原発の極々間近にいない限り、まったく問題はないのである。

余談だが、米ピッツバーグ大学のB・L・コーエン教授は九五年、米国の千六百郡の二十万人を対象として、肺がんの死亡率と大気中の放射性気体ラドン（現在問題になっている α 線と β 線を発する）の被曝量の関係について、調査結果を発表している。それによると、一日に三千ベクレルの放射性ラドンを毎日何年間も吸っている方が、肺がんによる死亡率は低かった。ちなみに今回の放射性ヨウ素の暫定基準値は野菜1キロあたり二千ベクレルとなつている。

その他にも、微量の放射線は、がんを抑制するという研究は多数あり、むしろ

専門家の間では常識となっている。これは、筋力トレーニングをするとうる筋肉が鍛えられるように、人間に備わった修復力がある程度までは損傷されると強化されるからである。

とはいえ、成人した人間はあまり過敏になる必要はないが、胎児や乳幼児はDNAが増えている途中なので、放射線の影響を大人よりも受けやすい。また、細胞学的には先述のように問題ないといえても、福島原発が放出した放射性物質の量は、チェルノブイリの十分の一にまで迫っている。

鮭にはサーモンピンクの元になるアスタキサンチンが多く、活性酸素を抑える作用がある。

「緑」で忘れてはいけないのがホウレンソウなどの葉もの野菜で、プラストキノシンという抗酸化物質が含まれているのだ。

先日、茨城県と福島県産のホウレンソウの放射性物質が、暫定基準値を超えて

る、と聞けば、一般の方が心配になる心情も理解できる。

そこで、活性酸素を抑えるには、どのような食材を採ればいいのか、について紹介しよう。これは、健康促進、老化予防にも大いに役立つ。

キーワードは「赤と緑」だ。

「赤」の方は、まずニンジンと赤ピーマンである。これらには、ベータカロチンが豊富に含まれている。また、トマトにはリコピンが含まれている。いずれも抗酸化物質である。

一度は出荷停止になった。だが、いまのベクレル量なら、本来ホウレンソウがもつ抗酸化物質が、放射線ですまされる活性酸素を退治してしまふ程度だ。私なら喜んで、暫定基準値を超えた福島産のホウレンソウを食べる。

昨今人気のブロッコリーの新芽、ブロッコリー・スプラウトには抗酸化物質の

スルフォラファンが含まれ、タコやイカに含まれるタウリンにも同様の働きがある。

植物は光合成によって水から酸素をつくり、エネルギーに変換している。そして、光合成の際に、人間より大量の活性酸素が生成される。その活性酸素に対抗するために、カロチン、リコピン、アスタキサンチン、ビタミンEといった抗酸化物質が多くつくられているのである。

抗酸化物質以外にも、放射性物質の被害を防ぐことはできる。

たとえば、昆布、ひじきなどの海藻類。これらはヨウ素を多く含んでいる。人体では甲状腺ホルモンをつくるのにヨウ素は欠かせず、摂取すると自然に甲状腺に集まって蓄積される。ただし、蓄積される容量には限りがあるので、一定量以上食べると飽和してしまう。つまり、ふだんからヨウ素を含む食材を十分食べれば、放射性ヨウ素が体内に入ったとしても、取り込まずに排出されること

になる。

報道で気になったのがストロンチウムやセシウムに關するものだ。

ストロンチウムはカルシウムに似た性質のため、摂取すると骨や歯に蓄積され、半減期が二十九年と長いので内部被曝を招きやすい、と言われた。

だが、これは大変な誤解である。かりに摂取してしまつても、蓄積されていつまでも体内に留まるということはない。なぜなら人間の身体は日々代謝されており、体の中味も入れ替わっているからだ。骨もカルシウムを取り込んで排出する、という作業を続けている。かりにストロンチウムを摂取してもいつまでも体内に残ることなどないのである。また、セシウムは百日で体から排出される。

たしかにチェルノブイリ原発事故では、大量の放射性セシウムやストロンチウムが放出されている。しかし、実際には、周辺住民の成人のがん被害は報告されていない。前記のような抗酸化物質を摂取していれば