

富士山の初冠雪が例年よりも早く、一気に涼しくなり始めたこの頃ですが、体調管理にはどうぞお気をつけ下さい。

さて、政府試算でも半減期 30 年の放射性セシウム 137 は、なんと広島原爆の 168 倍も放出されたと発表されました。軽い物質のため、風に乗る、雲となり雨となって東日本の広い地域に落下し、さらに流通・加工システムにより、多くの物が汚染されたのも頷けます。6 月中旬ころから外来で感じた異変について、放射性セシウムの影響ではないかと考え、7 月に入手した有機無農薬栽培の静岡産緑茶と昨年の有機無農薬栽培の緑茶との反応の差異をみて判断していました。その後、島津テクニサーチで放射性物質の測定をしたところ、放射性セシウムが 321 ベクレル検出されました。やはり間違いなく放射性セシウムに対する反応でした。政府の基準値(500 ベクレル)以下ですが、強いアレルギー反応を示す方が多いのです。放射性セシウムとの関連ははっきりしたのですが、対策を立てるのには一層の困難が出現してきています。日本の基準値が高すぎる事は既に書きましたが、産地も「国内産」表示のように不明確なものが多くなったようです。魚も取れた海域ではなく水揚げした場所で産地が表示されます。

そこで、様々な除染方法があるのですが、実際にはどの程度有効なのかを調査してみました。材料は東日本の野菜 10 種、魚類 9 種、果物 5 種と国内産肉類 5 種です。

除染方法は、1,茹でる、2, 二回茹でる、3,塩を入れて茹でる、4,酢・塩に漬けてしばらく後に茹でる、5,酢・塩に漬ける、6,砂糖で茹でる です。(但し、5 はキュウリ・トマトに対して、6 はリンゴに対してのみ)

	生	水茹で	塩茹で	酢・塩に漬けた後茹でる
白菜	+32	—	—	
えのき	+32	—	—	
かつお(タタキ)	+32	+32	+32	+32
生タラ	+16	+16	+16	—
マグロ	+32	+32	+4	—
イカ	+32	+24	+24	+24
牛肉(薄切り)	+32	+32		—

(注:—はアレルギーなし。 +32 はアレルギー最も強い)

結果をまとめると次のようになりました。

- 1、葉物野菜やキノコは、塩 1 つまみ入れたお湯で茹がき、水にとり搾る。根菜はやや小さめに切り同様にする。
- 2、肉類は牛肉、豚肉、鶏肉全て茹でて茹で汁を捨てる。酢・塩に 1-2 時間ほど漬けてから茹でるともっとよくなる。
- 3、魚類は酢と塩に漬けて、表面が白くなってから茹でる。しかし骨は食べないこと。
- 4、果物やトマト、キュウリは食材を生かした方法をと、酢・塩に漬けておく。又は砂糖で煮るなどしましたが、わずかの变化しかなく、食べられるレベルにはなりません。やはり産地を選ぶより他はないようです。

気になるものは魚類です。カツオとイカについてはどのように処理しても食べられるようにはなりません。 (放射性セシウム以外の汚染かもかもしれません。) また、食べられる魚でも、骨は食べないほうがよいと思います。以上のような除染の工夫や産地に注意することなどでほとんどの方が症状は良くなってきていますし、放射性セシウムへの反応も軽くなってきます。測定できていない放射性ストロンチウムは骨に蓄積しやすいため、人では骨ガンや白血病の心配が出てきます。今後、注意が必要です。

おすすめ:「食べもの通信」10月号に、内部被曝の問題について詳しく書かれていますので是非お読みになって下さい。