

# いたわり

2011年6月号, No.125

くすりのキュート(株)健康新聞

第19回「緑の輝きクロレア工場見学ツアー」大好評です

〈日時〉6月6日(月)午前10時~午後3時  
クロレア工業九井工場(筑後市)見学 → 自然食「ヴィキング」

第239回「くすりのキュート王名店 健康教室」

〈日時〉6月23日(木)午後2時~3時  
〈場所〉くすりのキュート王名店 2階 健康教室

## 食べ物でどう放射線から身を守るか

福島原発の放射線物質汚染に伴い、農作物、海産物の汚染は免れず、今後知らず知らずの内に私達の体の中に放射性物質を貯めこんでいく危険性が出てきました。食べ物による内部被曝は、体内に留まる期間中、細胞の遺伝子に攻撃、破壊を繰り返す事です。それによって様々な放射性障害から、ガンや白血病などの深刻な症状へと進行するので、食べ物で日々からどう守るか...

●**味噌汁を飲むこと!** 長崎に原発が投下された時、放射線科医師だった秋月医師が「塩から味噌汁を毎食、食べさせ、砂糖はとろな」と指示をした患者には、原発症が出なかったという驚くべき事実があり、フェルブリンの原発事故の時に大量の味噌が現地に送られた事が大きな話題になりました。放射性物質はミネラルです。私達の体の中にいつも満タンのミネラルが備蓄されていると放射性物質が入ってきたとしても吸収するスペースがないので、そのまま排泄してしまうのです。味噌のミネラルや具は、わかずりなどの海藻類のミネラルが効果を奏したのではと考えられています。

●**ゴマ塩をゴはんにかけて食べる事!** ゴマ塩は、血液を浄化し、血管を強くします。また免疫力を高め、体内に溜まった毒を体内に排出する効果もあります。

●**漬物と梅干を食べましょう!** 漬物は優れた日本の発酵食品で、腸内の善玉菌を増やし、体全体の抵抗力を強めてくれます。梅干しも毒を排出して、免疫力や治癒力を高めてくれます。

●**主食は穀物が一番です!** 主食は精白していない玄米が一番でしょう。放射線による被曝は、全ての面で抵抗力を弱くします。それを補うには、蒔けは芽が出ず、命の元を保持した玄米が一番です。

●**気をつけた食べ物と飲み物!** 白砂糖を使ったものは血液の力を弱め、貧血状態を促進し、細胞や臓器の機能を大幅に弱めます。放射線の被曝に対して抵抗力のない体調を作り出すので、とにかく甘い物を過剰に摂らないようにしましょう。

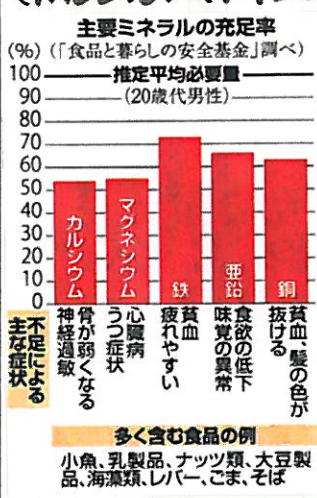
- バイオリンクに含まれるミネラル
- 1 鉄分
  - 2 カリウム
  - 3 マグネシウム
  - 4 カルシウム
  - 5 リン
  - 6 イオウ
  - 7 マンガン
  - 8 銅
  - 9 ナトリウム
  - 10 亜鉛
  - 11 クロム
  - 12 コバルト
  - 13 モリブデン
  - 14 セレン
  - 15 ケイ素
  - 16 パナジウム

## 知らないうちに 新型栄養失調 にかかっている!?



高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、うつ病、アレルギー性皮膚炎... 医学が進歩し新しい薬も次から次へ開発されているにもかかわらず、患者数は増え、一方これらの病気、また肩こりや頭痛、腰痛、冷え病、肌荒れなど病院にかかっても治らない、日々の生活で悩まされている様々な体の不調。これらの病気や症状が毎日の食事のミネラル不足によって起きる。

「新型栄養失調」が原因だとしたら... 警告しているのは左記の書籍と出版した「食品と暮らしの安全基金」同基金は昨年、本格的な食品の調査を実施し、持ち帰り弁当、コンビニ弁当、宅配の弁当、ファーストフード、生牛乳、回転寿司、レトルト食品、冷凍食品、外食チェーンのカレーなど31品目を購入し、専門の検査機関に依頼し、ミネラル分析を行ったのです。ミネラルとは食品に含まれるカルシウムや鉄など、ビタミンと並び重要な栄養素。全身の臓器や、心の安定にも影響する神経の働きを円滑にする「潤滑油」の役割を持っています。31品目、それぞれに含まれる主要な5つのミネラル(カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅)を測定しました。そして実測値をもとに、1日3食をコンビニ食だけ、高齢者向け宅配弁当だけ、精製米食や雑穀ごはんダイエット食など30の組み合わせを作り、どれだけのミネラルが摂取できるかを計算しました。おと、全このパターンで5つのミネラルのどれもが国が定めた推定平均必要量を下回ったのです。幼児の基準を下回る組み合わせもありました。どんな組み合わせでも食べるとミネラル不足になるという事がわかったのです。その第1の原因は「水着食品」、冷凍食品やレトルト食品、コンビニ弁当や持ち帰り弁当、スーパー惣菜などに使われ、野菜や海藻類のほとんどが水着食品



朝食

- パン
- ヨーグルト
- コンスープ(粉末)

昼食

- 丼の内弁当
- 野菜サラダ
- ヨーグルト飲料
- 緑茶

夕食

- 空揚げ弁当
- ポテトサラダ
- おしんこ
- 缶チューハイ

摂取カロリー 2655kcal (ほぼ20歳代男性の基準)

幕の内に野菜サラダもつけて栄養バランスはバッチリ!?

です。水着食品は日持ちし、おに調理できるのが便利なので、しかし何度も下ゆぎを繰り返すため、どんどんビタミンやミネラルは水の方に抜け出してしまい、野菜や海藻にはほとんど残っていないのが現状です。第2の原因が「リン酸塩」、毒性がなく安全と言われて使用制限もなく多くの食品に添加物として使われています。しかしリン酸塩が体内に入り他のミネラルの吸収を阻害してしまい、深刻なミネラル不足を引き起こすのです。食品の裏を見て「00リン酸」「膨脹剤」「PH調整剤」と書いたら、リン酸塩が含まれています。

## 今こそ「バイオリンク」が役に立ちます!!

どんな組み合わせでも食べるとミネラル不足で新型栄養失調を起す! ならば「バイオリンク」です。バイオリンクには16種類ものミネラルが、しかもバランスよく含まれています。バイオリンクを朝食、晩食事とともに、15粒~20粒食べることでミネラル満タンの体になり、放射性物質からも身を守ることができ、バイオリンクを食べる時は、どうもなけれど、切れてしまったら何となく体がグレイ、キツイはよく聞き耳、そんな時が「新型栄養失調」かもしれませんね!

