

株式会社レピア

大阪市中央区島町1丁目4-8

カノヤビル5F

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

早いもので東日本大震災から1年が経過しました。被災地の方々に謹んでお見舞い申し上げます。

自然災害としては、戦後最大の被害者を出した未曾有の震災の影響で、今もなお、30万人以上の方々が避難生活を送り、11万人以上の方々が仮設住宅で暮らされています。また、原発事故による放射能汚染に苦しめられている方々も多数おられます。復興が完了するには、まだまだ道のりは長いでしょうが、一日も早い被災地の復興を心よりお祈り申し上げます。

## 放射性物質を 体に入れないために

放射性物質に汚染された空気、水、食べ物や人間が体内に入れることによつて放射性物質が取り込まれること。「内部被曝(ひばく)」といえます。そのルートは、「気道から吸い込む」「食品として取る」「傷などから入り込む」の三つがあげられます。

放射性物質はいったん体内に入りこむと、排出されるまで放射線を出し続け、組織や遺伝子を攻撃します。特に細胞分裂が盛んな骨髄、生殖器、小腸粘膜、目などは放射線の影響を受けやすいとされています。

原発事故以降に、国は汚染した食品を流通させないよう、暫定規

制値を決めました。暫定規制値はあくまでも緊急時対応で決められた数値であり、健康への影響を考えれば、原発事故が収束し、この値を下げるのが求められるのはいつまでもありません。

この暫定規制値は、健康に問題なしとされる年間被曝量をもとに決定され、この値をオーバーした食品には出荷制限などの措置がとられているものの、検査をすり抜けて汚染食品が流通する事態も発生しています。漠然とした不安を抱えているよりも、自分の手でできることはしておいた方がいいのではないのでしょうか。

ここで、放射性物質を取り除く方法をいくつか挙げてみたいと思います。

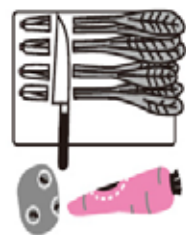
### △水につけて洗う△



土壤中の放射性物質は土やほこりとともに野菜に付着している可能性が高く、

その放射性物質は水に溶けやすいため、よく洗うようにしましょう。15分くらい水につけてから洗えば表面的な汚染はかなり取り除けるようです。

### △傷の部分を取り除く△

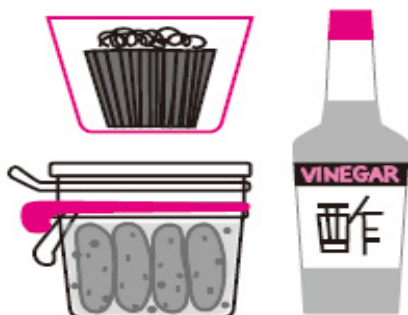


みやすく、洗っても除去することが難しいです。傷

や土付きの根は大きめに取って皮も剥くなどしましょう。

### △酢漬けやおひたしに△

内側に入り込んだ放射性物質も茹でることにより染みだすの



である程度は除去できます。また、酸に溶け込みやすい性質も持っているため、小さく切って表面積を増やし、酢に数時間つけておき、つけておいた酢は取り除くと良いでしょう。

魚は内臓や骨に放射性物質が集まりやすいので、この部分を食べるのを控えるようにしましょう。

## 体内からの 放射性物質の排出

原発事故が今後収束したとしても、放射性物質はすぐに地上から消えるわけではありません。ストロンチウムやセシウムは8分の1に減少するのに約90年もかかってしまうのです。

洗浄や調理によって工夫しても、運悪く体内に入ってしまうことがあります。それでも小腸で吸収を食い止める働きのあるアルギン酸やペクチンを摂っておくと放射性物質を捕まえて排出する働きが期待できるようです。

### アルギン酸

昆布、モズクやワカメなどの海藻類に含まれているぬめりのある水溶性の食物繊維であるアルギン酸はストロンチウムを選択的に



吸着して排出に導くようです。しかし、これら海藻類は放射性物質を吸着しやすいため原発事故以

降にとれたものには注意をする必要があります。また、コレステロールの吸収も抑えることがわかっています。

### ペクチン

小腸でセシウムを吸着し働きがあるペクチンはリンゴやかんきつ類の果皮にとくに多く含まれている食物繊維の一種です。



果物から抽出したペクチンはジャムなどにも添加されています。

### その他

放射性物質の排出ルートは尿と便。腸まで運ばれてきた放射性物質を速やかに出すためにも、腸をいつも元気な状態にしておきたいものです。

また、がんなど放射性物質による悪影響が心配される病気は、細胞やDNAを傷つけた後、修復できないときに病気として発症します。したがって、細胞やDNAを絶えず修復できる状態に維持するために、**抗酸化成分**を意識して摂るようにしたいものです。旬のカラフルな野菜や果物なら、ポリフェノールとともにビタミンCも摂れます。お茶に含まれるカテキンも抗酸化成分です。

(日経ヘルスより)

## より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

### ●真白美（美容食品）

三月二十一日～四月二十日

7 + 1 セール

美容成分が豊富な「ライチ種子エキス」に紫外線からお肌をサポートする「セラミド」「シスチン」「真皮三成分」を配合したレピアのこだわりが生んだ自信作です。



レピアミルト（6本セット）

レピア台所用石けん

（12本セット）

五月二十一日～六月二十日

お肌への思いやりと環境を大切にした洗濯用洗剤『レピアミルト』。自然にも手にもやさしいオレイン酸（オリーブ）からつくられた『レピア台所用石けん』。こちらの2品のキャンペーン内容は従来お買い上げいただいております掛け率より5%お得になります。（掛け率90%の方は85%）



## お知らせ

このたび、業務拡大に伴い事務所を2月14日より移転いたしました。

何卒今後とも倍旧のご愛護を賜りますようお願い申し上げます。

新住所…

大阪市中央区島町一ノ四ノ八

カノヤビル五階

なお、電話番号およびFAX番号に変更はございません。