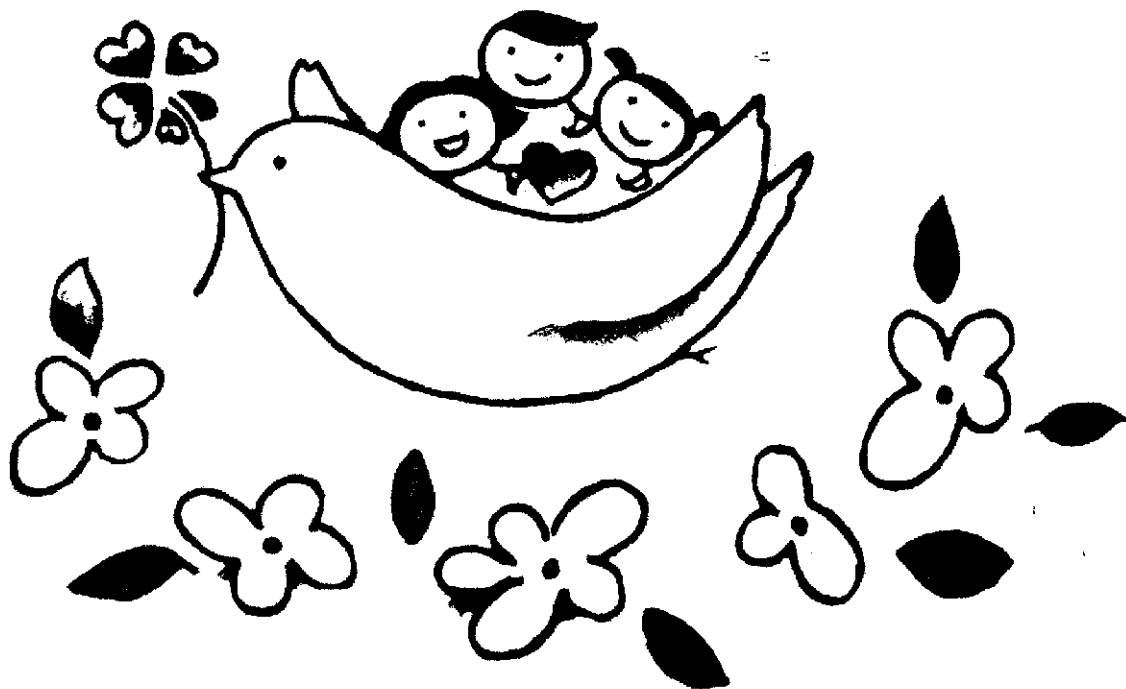


～母として、人として、地球人として～



～母から母へ伝えたいこと～

- P2 ..放射能から身を守る食べ方
- P4 ..子どもたちを内部被曝させないために!
- P6 ..京都・放射能がれき受け入れ処理について
- P9 ..汚染された汚泥が肥料に?汚染魚を開発途上国に?
- P10..高速増殖炉もんじゅについて
- P11..2011年5月4日 福島県相馬市にて
- P12..おすすめ本

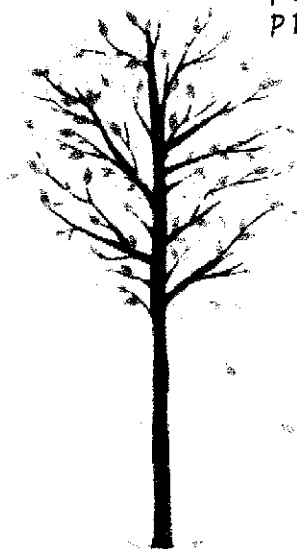
## 未来をつむぐ母の会 ぶろふいーる

<http://miraiwo2mugu.web.fc2.com/>

私たちは京都と大阪と奈良に住む母のグループです  
エネルギーのこと、食、教育、暮らし方、生き方。

みんなつながっていてみんな大勢  
ひとりひとりが動き始めたらきっと世界が動き出します  
世界の中の1ピースである自分の力を信じて、  
光ある未来を一緒につむいでいきませんか?  
仲間を募集中です

[miraiwo2mugu@mail.goo.ne.jp](mailto:miraiwo2mugu@mail.goo.ne.jp) にアクセスください。



# 放射能から身を守る食べ方

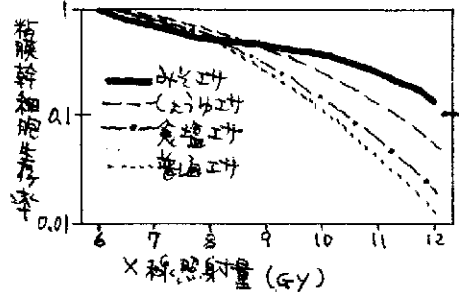
その1.

## ◎ みその効果 ◎

日本の伝統的な発酵食品であり「みそ」。  
 広島大学原爆放射能医学研究所の  
 伊藤明弘教授の研究で、  
 みそによる放射性物質の排泄作用の  
 効果が報告されています。

この実験で用いられた放射性物質は、  
 ヌウ素131とセシウム134。  
 放射線障害の特発的18日齢粘膜炎細胞  
 を調べた実験では、3日後の細胞生存率  
 を調べた結果、赤みそ添加のエサ  
 を与えたグループが最も高かった。  
 しょうゆ添加のエサについても  
 同様の傾向がありました。  
 また、みそエサ、しょうゆエサを与えられた  
 マウスは、傷んだはずの粘膜炎細胞が  
再生しているも観察されました。

みそエサとしょうゆエサの  
 細胞生存率が高い



《1995年 伊藤教授による実験結果》

さらに、直接、放射性ヨウ素とセシウムを投与した結果、  
 あらかじめ、みそエサを食べていたマウスでは、  
 普通エサのマウスよりもヨウ素を多く排泄し、  
 筋肉中の量も少なかった。  
 しかし、放射線を当ててからみそを与えた場合には、  
 防御できませんでした。  
 つまり、日頃からみそを食べることが有効です。

## ◎ つくりおきの 金火みそ



(ゴボウ 30g、レンコン 140g、人参 30g、生姜 5g)  
 (ごま油・適、ハチみそ 200g)

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ゴボウ、レンコン、人参の順に炒める。
- ③ 火が通ったらみそを入れ、弱火でじっくり炒める。
- ④ 仕上げに生姜を入れ、みそが水分を飛ばすように蒸り上げる。

参考 / 食べもの通信



山姥見習ルーシー  
の  
食養講座

ヒロシマの被爆後の健康回復に  
効果があったとされる食品の代表が  
『梅どみ』。『梅干・ドクダミ・みど』  
のことです。  
砂糖は血を固らすので避けましょう。

どみデック (ドクダミ茶とみど)  
解毒効果UP

- ① ドクダミ茶を濃い目に煮出し、  
寒天で固める。
  - ② みどと白飯にたまご好みの量で  
混ぜ合わせる。
  - ③ ①のどみ茶寒天を細かく  
崩して②と混ぜ合わせる。
- ※ 野菜やごはんにつけたり、  
田舎、和え茶に

殻つき黒焼き玄米 (極陽性食品)  
ご代謝UP

つくり方

- ぞもつきの玄米(古くぞもく)を  
土鍋で約2時間、しっかりと黒く  
なるまで煎る。  
どきれば七輪の炭火でゆっくりじっくりと  
煎る。  
ガス台ですらなら、ごく弱火で焦がせ  
ないようにたえずかき混ぜる。  
この時、陽性の重たきの右回りどかき  
混ぜると尚よい。
- 1時間～1.5時間煎ると、  
ねっとりとした油分・糖分が溢れこみ。  
それがしっかりと出き、均一に  
黒く乾いた状態になれば出来上り。
- ※ ぞもみはすいた玄米で作ってもよい。
- ※ かなり煙が出るので換気を忘れない。

のみ方

- コーヒー風にする時は、水分が8割  
くらいになるまで煮つめる。  
二煎までできると、二煎目は水の  
量を減らすか、黒焼玄米茶とこ  
うめど漬。
- あまり煮出さずお茶として飲む時  
は、ヨモギ茶とブレンドしてもおいしい。
- 春のヨモギを干しておいて、秋に  
ブレンドして飲むと、花粉対策に。

ベラルーシのパンフレット

『自分と子どもを放射能から守るには』  
より

★ ペクチンには放射能排出作用  
が強い為、

「リンゴ」「ズメシ」「イチゴ」「さくらんぼ」  
「レモン」「オレンジ」「モモ」「ブルーベリー」  
などをよりゆめに見べましょう。

★ 体の中のヨウ素、カリウム、亜鉛分を  
増やすために、

「豆のスープ」「そば」「米の粥」  
を見べましょう。

(詳しくは『ベラルーシの部屋ブログ』を  
<http://blog.goo.ne.jp/hbjc/e/66d8a830f9f715a8534cd17c746c9350>)

また、EM菌や乳酸菌の放射能対策法もあります。詳しくはまた次回。以下ご参考に。  
『フェリノイリへのかけはし』<http://www.kakehashi.or.jp/>  
『飯山一郎の口演会場』<http://grnba.com/iiyama/>

## 子どもたちを内部被曝させないためには!

原発事故後の3月17日、厚生労働省は、水道水の放射線(ヨウ素131)基準値を、WHO基準の30倍に引き上げました。

また、野菜に関しては、WHOは、「餓死を避けるために緊急時に食べざるを得ない非常事態」として、1000ベクレルまで容認していますが、現在の日本の暫定基準値では、ヨウ素131について、2000ベクレルまで容認しています。

世界も驚くような日本の暫定基準値!!

この値を知った上で、子どもたちが毎日飲食するもの、どう考えたらいいでしょうか?

# 「世界もおどろく日本の基準値2000ベクレル」

ver3.0

こんなにゆるい日本の暫定基準値

## ☺のみもの基準値

アメリカの法令基準	0.111 Ba/L
ドイツガス水道協会	0.5 Ba/L
ウクライナ(セシウム137)	2 Ba/L
WHO基準(ヨウ素131)	10 Ba/L
WHO基準(セシウム137)	10 Ba/L
ベラルーシ	10 Ba/L
国際法 原発の排水基準値	
ヨウ素131	40 Ba/L
セシウム137	90 Ba/L
日本の暫定基準値(乳児)	100 Ba/L
日本の暫定基準値	
セシウム(Cs-137)	200 Ba/L
ヨウ素(I-131)	300 Ba/L

## ㄎㄎ 食べものの基準値

ベラルーシ(子供)	37 Ba/kg
ウクライナ(野菜)セシウム137	40 Ba/kg
ベラルーシ(野菜)	100 Ba/kg
コーデックス(Sr90,Ru106,I131,U235の合計)	100 Ba/kg
アメリカの法令基準	170 Ba/kg
これまでの日本の輸入品規制値	370 Ba/kg
日本の暫定基準値(野菜)セシウム137	500 Ba/kg
日本の暫定基準値(野菜)ヨウ素131	2000 Ba/kg



● 正しく知り、子どもたちを守りましょう。

\*コーデックス: CODEX, FAOとWHO共同の合同食品規格委員会

3月28日、市民団体(美浜・大飯・高浜原発に反対する大阪の会など)との交渉において厚労省は、暫定基準の食品と水の摂取だけで、1年間に17ミリシーベルトの被曝になると認めました。

(放射性ヨウ素で2mSv、放射性セシウムで5mSv、ウランで5mSv、プルトニウムを含むアルファ核種で5mSvの合計17mSv)

年間許容線量1mSvの17倍もの被曝量となります。

通常、食品から受ける放射線量は年間0.3mSv程度(UNSCEAR 2000年報告)。

暫定規制値は、その50倍以上の被曝をもたらしてしまいます。

国の暫定基準内のものであっても、放射性物質を含んだ飲食物を摂り続けると、子どもたちの体は、どうなるのでしょうか?

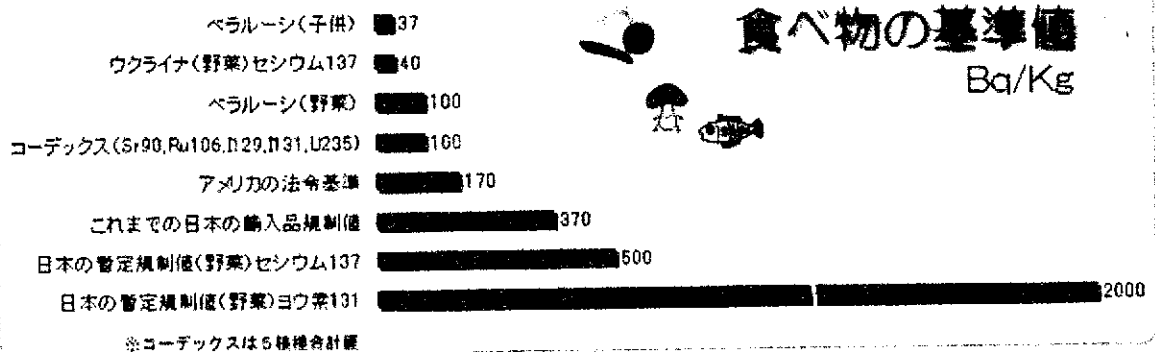
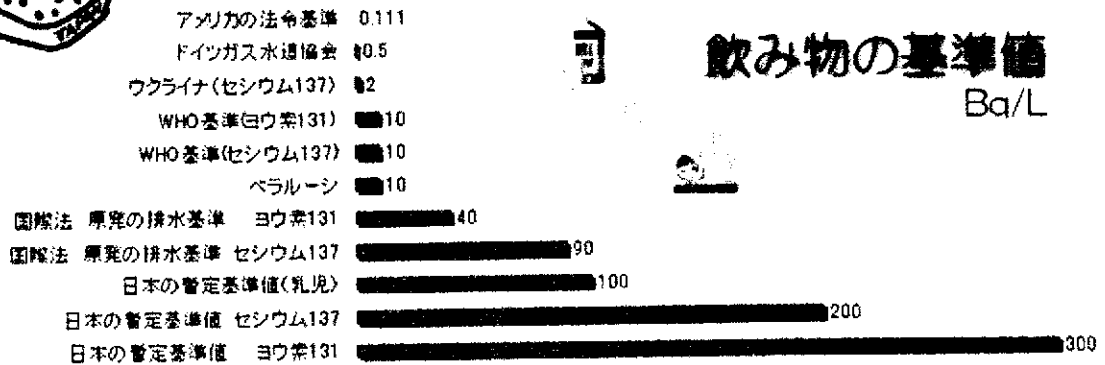
内部被曝し続けるのではないのでしょうか?

世界も驚くような暫定基準値のままでいいのでしょうか?

放射能汚染された食物の責任は、大人にあり、子どもにはありません。  
 未来そのものである子どもたちを被曝させることはできません。  
 子どもたちには、なるべく安全なものを食べさせたいと心から願います。  
 どうしたら、子どもたちを守れるのか、大人として一緒に考えませんか？



## これで安全ですか？給食大丈夫ですか？



京都市内では、お母さんたちが、『学校給食の安全についての質問書』を、京都市長さん、教育長さん宛てに提出されました。  
 そんな動きの中で、議会でも学校給食の安全についてが取り上げられ、学校給食の食材の安全性について確認して行く方向に動き始めようとしています。

また、長野県松本市では、菅谷市長さんが、「内部被曝0給食」を目指して頑張っています。

大きな大きな愛を感じます。

菅谷市長さんは、チェルノブイリ原発事故で大きな被害を受けたベラルーシで5年間、甲状腺がんの治療を中心に医療支援に携わった経験から、

「特に子どもや妊産婦は、放射性物質が検出された野菜や牛乳は摂取をひかえるように」とおっしゃっています。

子どもたちの学校給食から、放射性物質を徹底的に排除しようと取り組んでくださっています。

『子どもたちを守りたい!』

今、一人でも多くの大人が繋がって動くことで、新しい未来がやってくると信じたいです。

## 京都・放射能がれき受け入れ処理について

環境省が京都府内の市町村に東日本大震災の災害ごみ処理を打診したところ、京都市、舞鶴市、島岡市、伊根町、船井郡衛生管理組合(南丹市)が受け入れる意向を示していることが4月11日、分かりました。

年間計5万3500トン地元焼却施設で処理する方針です。

ただ、放射能の風評被害を懸念し、決めかねている自治体も目立ちます。

受け入れを決めた11日以降、反対する電話やメールが市に殺到しました。

私自身も7月1日に、京都市の環境政策局施設管理課に取材と、お願いをしてきました。

京都市の環境政策局の答えは、

- ・放射能がれきは京都に来る予定は今のところないです
- ・がれきの分別方法も、運搬方法も、放射能の測定方法も決まっています
- ・実際来る事になっても、安全を確認して市民の理解を得てからになると思いますとの事でした。

もし来る事になれば、一気に作業を進める為に、重機で無差別に荷台に積んで運搬する事になる気がします。

ちなみに、多分ダンプなどで運搬方法になるのではないかと回答でした。

そしてもしそうなら、荷台をぐるり線量計で計るような感じになるかもしれないとの回答でした。

そんな曖昧な測定方法で、基準値を守れるのか、大きな不安を抱えます。

そして、この基準値は、また上げられようとしています。

基準値を上げたから、この数値まではOKと決定するかもしれません。

世界から見れば、驚愕の数値なのに、何をもって大丈夫なのか、そのユニークな力技に、怒りを通り越して笑いが込み上げました。ほんとびっくりです。

ちなみに焼却されても、放射性物質はなくなりません。

煙と共に、大気に放射性物質を方々にまきちらします。

目の前に広がる綺麗な青空でも、おいしい空気でも、放射性物質がそこにはあるのです。

肺ガンになるのを恐れ、深呼吸するのも、ためらわなければならない時代が来るのです。

そして、大気の放射性物質を付着させた雨は、大地に降り注がれます。

優しい音がする恵みの雨でも、その一粒一粒に放射性物質がついているのです。

その雨は、大地に降り注ぎ、汚染され、畑の作物は放射能まみれになります。

作物によって、放射能の吸収率は違いますが、お母さんが心を込めて作った美味しいご飯でも、全て放射能が含まれるものになる時代が来るのです。

それをかわいい子供たちが、大切な家族が、美味しいと言って食べるのです。

そして、体は放射能で足し算のように汚染されていくのです。

ところで、チェルノブイリの、半径30キロ圏内は、25年間そのままの状態に放置されて強制移住の措置をとっています。

(ちなみにチェルノブイリでは年間5ミリSVで強制避難、福島では20ミリSV(内部被曝は計算しない)までを許容)

すぐに戻って暮らせると思いながら取り急ぎ避難したら、大切な思い出の写真も物も取りに行かず、一生悔いる事になってしまう結果になっているのです。

それでも、原発事故現場から約130キロ離れた低レベル汚染のキエフ市の総合病院では現在、甲状腺がんなどで苦しむ子供たちが、次々に治療を求めて訪ねてくるのです。

そして、多くの子供が1歳未満で病死、生存率は10%、奇形の割合は増加しています。

生まれもって、目玉が飛び出ていたり、首が繋がった双子だったり、そんな子供たちが産まれている現実を知って、胸が張り裂けそうになりました。

でも、その子供たちに対して、政府は原発事故が原因だとは認めないので、保障はされないのです。

話は戻りますが、そのチェルノブイリの原発事故は、日本の未来を表しているにも関わらず、復興も重んじ、かれき処分を一気に進ませようとしています。

放射能で汚染された所が、福島と、そのまわりだけでなく、痛みを分け合おうとって、かれきを京都だけでなく、全国で処分していこうという方針が決まると本当に安心して暮らせる場所がなくなってしまいます。

筆舌しかたないほどの葛藤を抱え、やっとの想いで京都に避難しに来ても、また、放射能で汚染されるかもしれないとわかったら…

あなたがその立場なら、どう思われますか。

私は、本来なら、強制避難区域を更に広げ、その方たちの暮らしを保障し、原発から放射能が出ないように石棺したり、地下水汚染を広げないように、巨大なついたてをたてるなどこれ以上、汚染地区を広げないような対策をしていかなければいけないと思うのです。

そして、その元となる原発を廃炉にし、自然エネルギーにシフトチェンジしていく事が、

原発事故を真摯に受け止め、命を大切に考えた結果の答えなのではないかと思うのです。

放射能を軽く見てはいけません。

市議員の方に放射能がれき処分について、意見が通るようにするには、どうすれば良いか相談したら、

『京都市長に言うより、国を相手に意見した方がいいかもかもしれません。

なぜかという、これから先、全国各地で放射能がれきを処理していくかもしれないからです。

そして、それと同時に、事故に遭われた方に対しての支援を地道に続けていく事も大切な事だと思います。』との事でした。

明るい日本の未来を願って、内閣府に意見をメールで出したり、市議員の方にお願いの電話をしたり、情報交換したり、友達や家族と話し合ったり。

無関心になっていかないよう、微力ながらも、何かをし続けたいと思います。

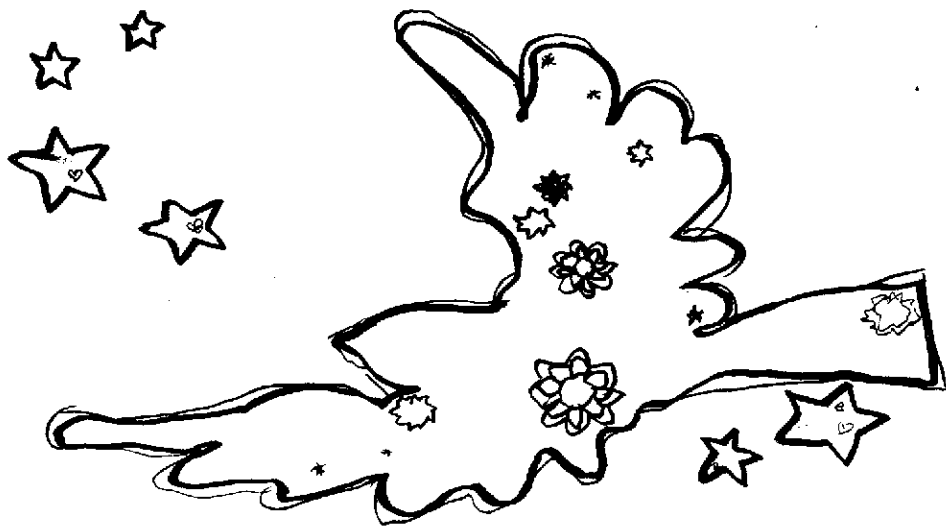
それにしても、環境政策局の方や、市議員の方に電話するとき、緊張しました。途中で電話を切ろうと思った程です(告白の電話か?笑)

でも、緊張したのは始めただけで、ちゃんと対応してもらえたので、安心して話せました。

みなさんも、福島だけではなく、日本の未来のために動いてみませんか。

今なら間に合います。

城陽市の6ヶ月と4才の子をもつ母より





多くの人に知らせてください！こんなことが起こっています！

### ★放射能で汚染された汚泥を「肥料」として流通させる！

下水処理場の汚泥の放射線量が高くて処分に困っている、というニュースをご覧になった方も多いと思います。6月24日、農水省はその放射能汚染汚泥を、1キロあたり200ベクレルなら問題ないとして、何と、「肥料」として全国に流通させることを決定しました。その肥料を使って育てた野菜には、当然ながら放射能が入ります。

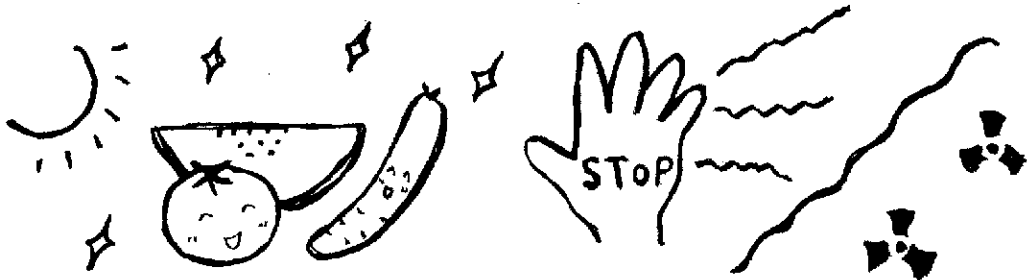
しかし、放射能はどんなに微量でも体内に取り込むことは危険なのです。

この国の政府は、国民の健康を害することを何とも思っていないのでしょうか？

もう既に流通は始まっているのかも知れません。全国に放射能汚染を拡大させないようにするには、いったいどうすればいいのでしょうか？ たとえば…

★農水省に、「やめてください。」とお願いする。(農水省の電話番号:03-3502-8111)

★国会議員に知らせて、やめるように要請してもらおう。…やってみませんか？



### ★放射能で汚染された魚を開発途上国の人々に！

政府は、東北の復興のため、国内では売れない被災地の水産加工品を ODA（政府開発援助）の資金を使って買い上げ、開発途上国に供与するそうです。

放射能で汚染され国内では売れない魚を、貧しい人々に食べさせる…。

…こんなことをするこの国が恥ずかしい。あなたはどう思いますか？



## 高速増殖炉もんじゅについて・・・

6月23日、落下した炉内燃料中継装置の引き上げ作業が無事終わりました。  
もしも失敗すると、どうなるか…、とても恐ろしい予測が出されていて、それを知る人は、  
「とにかく失敗しないで…！」と祈るような一日を過ごされたと思います。

長崎の原爆で使われ、耳搔きひと匙分で数百万人の致死量になるという猛毒プルトニウム。  
もんじゅの中には、このプルトニウムが燃料として1.4トンも入っています。  
また、通常の原子炉とは違い、冷却に水ではなく、ナトリウムを使います。このナトリウムは、水に触れると爆発し、空気に触れると燃え出す、というとても危険なものです。  
複雑に張り巡らされた配管は強度が弱く、地震が起きるとひとたまりもありません。  
もし、大地震が起これるとすべてが終わってしまいます。

もんじゅは、関電ではなく、国の機関である日本原子力研究開発機構が運営しています。  
超危険で何の役にも立たないこのもんじゅに、一日あたり5500万円の税金が使われています。  
今だに1kWの発電もしていないのに、すでに1兆円が使われてしまいました。

こんなもの、即刻廃炉にして欲しいところですが、実は、造るだけ造っておいて廃炉にする技術を持っていないのです。度を超えたいい加減さ、無責任さに愕然とします。

しかも、「点検して安全を確認し、秋には稼働する」などと言い出しました。  
正気の沙汰とはとても思えず、恐怖は募るばかりです。

いったいどうしたらいいのでしょうか…。廃炉の仕方がわかるまで、無意味で危険なことはやめて、そっとしておいて欲しい…。

### ～そのために私たちにできるアクションご紹介～

★敦賀市長に稼働中止を申し入れしてもらおうよう、Tel、fax、メールで伝える。  
→敦賀市 秘書広報課 0770-22-8100

<https://www.city.tsuruga.lg.jp/sypher/www/contact/input.jsp>

★もんじゅ、そして若狭湾にある原発が事故を起こせば、たちまちびわ湖が汚染されることから、関西圏の知事さんにも、思いを伝える。

2011年5月4日、福島県相馬市にて 石部ルーシー

悲しい景色をたくさん見ました。言葉にならない苦しみにもいっぱい出会ったけれど、被災地において思うのは、今、自分がこの人たちと共に在る有りかたさばかり。お手伝いするつもりで来ても、何時も学ぶことばかりです。

山焼見習い、まだまだ修行不足。具体的なことのシェアよりも、今日は感じたままのシェアがしたくて...

\*\*\*

津波が押し寄せた時  
木に登り、しがみついて助かった三人の子ども。  
周りから、身近なものは何もかも消えた。  
命の重みを背負って  
この子たちはどんな大人になるんだろう。

シーベルト、  
ベクレル、  
私の体には実感のないものばかり。  
海が見たくて...

ここから40kmも離れていない所に  
傷ついた原発はある。  
それでも、足元を見ると、  
津波も放射能汚染も知らないかのように  
草花は今を生きていた。



自衛隊が  
砕かれた暮らしの名残を片付ける中、  
アルバムを見つけた。  
その中から、  
小さな女の子が嬉しそうに見ている。  
サッカーの  
試合の後に撮影された  
わんぱくチームの写真も見つけた。  
この子たちはどうしているのだろうか？  
どうか無事であってと願う。

潮の跡が残る  
ひび割れた地に  
桃が花をつけていた。  
ここでは、どんなに小さな命も愛しい。  
「生きるんだよ」  
持っていたお茶を木の根元に撒いた。  
桃の木に、お茶が好きかも聞かずに。

明日は  
希望の地図を描く人たちが  
その未来を語ってくれる。





## おすすめ本

**★小出裕章著:「原発のウソ」(扶桑社新書、2011・6)「放射能汚染の現実を超えて」(河出書房新社、復刻版 2011・5)その他…**

『起きてしまった過去は変えられませんが、未来は変えられます。これから生まれてくる子どもたちに、安全な環境を残していきませんか。皆さんの一人ひとりが「危険な原発はいらない」という意思表示をしてくださることを願っています。』

**★広瀬隆著:「二酸化炭素温暖化説の崩壊」(集英社新書、2010・7)その他…**

『原発はCO<sub>2</sub>を出さないクリーンエネルギー』として、原発利権者は原発を推進してきた。が、実は、『CO<sub>2</sub>による地球温暖化説』は仕組まれた真っ赤な嘘だった！2009年、世紀のスクandal、「気温データの捏造」・クライメートゲート事件が発覚し、世界中が驚愕したのに日本では殆ど無報道！日本だけが、無知のまま愚かな孤島となっている。

**★菅谷昭著:「子どもたちを放射能から守るために」(亜紀書房、2011・5)「ぼくとチェルノブイリの5年間」(ポプラ社、2001・5)その他…**

『子どもたちを守るために、私たちはチェルノブイリに学ばなければならない。』レベル7の原発事故の後、ベラルーシでは小児甲状腺ガンが多発していた。その地にひとり飛び込んだ日本人医師、菅谷昭が見た真実…。(菅谷昭氏は、現在松本市長。)

**★Veggy steady go! 6月号臨時増刊号:「放射能から子どもを守る」(キラジェンヌ、2011・6)**

日本の未来を担う子どもたち。そんな子どもを抱えるママたちはもちろん、私たち大人みんなができること。あなたも一緒にあらゆるシーンから子どもを守る術を知り、考え、そして行動していきませんか？一人ひとりのアクションで世界が少しずつ変わります！

**★野草の力をいただいて～若杉ばあちゃん 食事のおしえ～(五月書房、2011・5)**

『この時代に生きていることを受け入れ、覚悟を決めて楽しく生きなさい。』命の本質と根源的な強さを信じているからこそ、放射能汚染を乗り越えられる…。今の時代を考えて友子ばあちゃんが綴った、力強いメッセージです。