

私的研究資料

放射能に勝つ食事 食べ物で被曝・癌化を避ける

なるべく取り入れるものを減らし、
取り入れたものはなるべく外にだし、
同時に免疫を高めてすこやかに、
という趣旨でまとめていくつもり

①東洋医学の陰陽から食べる

②免疫力を上げるために食べる

かきかけ……………

①東洋医学の陰陽から食べる

●放射線を中和する食品

まず、食品を栄養学だけでなく、「陰陽」で理解することが肝心です。

放射能は極陰性です。ゆえに陽性の食物で中和することが大切です。

■根拠

「爆弾をうけた人には塩がいい。玄米飯にうんと塩をつけてにぎるんだ。塩から味噌汁をつくって毎日食べさせろ。そして、甘いものを避けろ。砂糖は絶対にいかんぞ」(秋月辰一郎著「死の同心円?長崎被爆医師の記録」講談社刊・絶版)

1945年長崎に原爆が投下され多数の方が放射能を浴びて亡くなりました。その中で放射能による被害を免れた、爆心地から1km程度のところにあった聖フランシス病院内科部長であった秋月博士や救助にあたった人すべてが強烈な放射能を浴びながらも原爆症になることはなく、助かった。

秋月博士は最近までご健在でした。それは、**玄米、味噌汁、昆布などの海草類からなる伝統的日本食**を摂ることによって、体内の毒物を排出することができたからです。一般に塩辛いものは身体に悪いとされますが、強烈な放射能に晒された非常事態下、秋月博士は**味噌汁は塩分を濃くし(粗塩)、できるだけ辛くするように指導しました。そして甘い砂糖の使用は一切厳禁**とした食事の結果、救助に当たったすべての人が放射能の被害から免れることができたとのことでした。

広島原爆の時も知識ある人は**焼き梅干で中和した**と文献で読んだ。**砂糖、小麦粉、牛乳を飲まないようにする事**で放射能被害の症状悪化は防げる。

①東洋医学の陰陽から食べる

●極陽性食品と天然塩と菜食＝昔ながらの地味な日本食

- みそ(天然塩) : 味噌の中に放射線を排泄する成分が見ついている
→野菜の「ぬか漬け」で放射能除去
- しょうゆ(天然塩)
- 玄米: 白米よりいい
- 根菜
- 海藻類: 昆布: ワカメ: 海苔 → ヨウ素をたくさん含む
- 天然塩: 精製塩はダメ

●食べないこと！

- 肉、大魚、乳製品 ※(有害物質の生物上位濃縮)
- 砂糖 ※我慢できない時は、砂糖はハチミツで代用
- パン食、果物、バター、牛乳など西洋の食事は避けてください。これは陰性の食事です。

① 東洋医学の陰陽から食べる

● 食事

- ・「冷え」は病気の元
- ・温めれば内臓から元気になる
- ・赤血球を増やす

食品には、体を冷やす「**陰性食品**」と体を温める「**陽性食品**」というものがある。



極陰性	陰性	中性	陽性	極陽性
お酢	キャベツ	玄米	豚肉	鶏肉
トマト	レタス		牛肉	鶏卵(特に黄身)
ジャガイモ	牛乳		チーズ	塩
砂糖	枝豆		魚	味噌
バナナ	緑茶		納豆	梅干

※表2 カリウム高含有食品(陰性食品)

バナナ	トマト	にんにく
パイナップル	キャベツ	パセリ
オレンジ	キュウリ	ほうれん草
梨	セロリ	里芋
りんご	ジャガイモ	枝豆
スイカ	サツマイモ	竹の子
メロン	大根	梅
マンゴー	山芋	枝豆
キューフルーツ	モロヘイヤ	とうがらし

陰性食品は、カリウムの含有量の多い野菜類などが属します。

- ・活性炭は極陽性
- ・竹炭は放射性物質を吸収(吸着)する
- ・各種黒焼き
- ・味噌のメーカーは殺菌消毒してるスーパーに売っている味噌は、味噌ではない

・これからは、玄米御飯を百回以上噛んで、おかずは梅干と味噌汁。こんな生き方が放射能時代には良いですね。

① 東洋医学の陰陽から食べる

● 黒焼きの作り方

※焦げ目に発がん性物質が含まれるのは、肉や魚の場合のみだそうです。

極陽性の食品

梅干の黒焼き、玄米の黒焼き。(中和&解毒作用がさらに強化)

● 黒焼きと黒コゲの違いとは？ ●



▲ 黒焼き: 空気をアルミホイル等で遮断して炭化状態にする

アルミホイルを用い、空気をしぼり出す様に2重から3重に包み込み密封状態にする。それをふたのできる土鍋等に入れ、ガスコンロ等で約5~6時間加熱し、炭化状態にする。



▲ 黒コゲ: 焼きすぎて焦がしてしまった状態のこと (空気に触れた状態での加熱)

※どちらも炭化させるが、黒コゲと黒焼きは全く異質。最近人気の備長炭や竹炭は黒焼きの分野です。

◆ 黒焼きは昔ながらの知恵を集めた健康法



物に障ったら、そのものを黒焼きにして飲めばよいのじゃ。

大正時代から昭和初期に書かれたとされる『黒焼き療法五百種』に田中吉左衛門医学博士が黒焼きに関する薬用効果が記されているそうです。



花粉症には、花粉を黒焼きにして飲むといい?!

原料	役立つはたらき	原料	役立つはたらき
干し柿	歯痛、血尿、痔	ヒネショウガ	胃の痛み
アカザ	口内炎、のどの痛み	ジャガイモ	胃潰瘍、十二指腸潰瘍
柿の種	夜尿症	イチヨウの葉	ウオの目
ミカンの皮	風邪のせき、たん、頑固な便秘	ナスのへた	口内炎、歯槽膿漏、気管支炎
玄米	血液の浄化、食欲増進	ナス	利尿、せき止め
キンカン	風邪、せき止め	ビル	扁桃腺炎
スズナ	下痢	ウナギ	肺結核
ヘチマの種	のどの痛み	スギの花	花粉症
レンゲ草	やけど	栗イガ	円形脱毛症
クちなシ	めまい、ふらつき	カマキリ	切り傷、利尿、ゼンソク、いぼ
シジミの殻	百日咳	カタツムリ	いぼ、腎臓炎、神経痛、糖尿病
梅干し	風邪、頭痛、冷え性、下痢止め	にんにく	高度障害
梅の核	腫れ物	鯛の骨	胆石
昆布	せき、ゼンソク	鮭	風邪の予防

②免疫力を上げるために食べる

●免疫力を高める

免疫力を高めればガンにはなりませんし、できてしまったガンも消滅します。
では、免疫力とは何か？

免疫力とは、元気で丈夫な白血球のことです。

とくにマクロファージと呼ばれる白血球が元気なら、ガンにはなりません。

免疫力とは、白血球(リンパ球, 顆粒球, マクロファージ)の“元気さ”で決まる。

白血球を元気にするためには...

1. ストレスを減らす。それには心配しないこと。明るい生活をおくること。
2. 身体を冷やさないこと。特に首まわりは、春でもマフラーで温めるとよい。

3. **発酵菌** は、免疫力を高めるので大いに摂取する。

発酵菌

発酵菌類には乳酸菌, 酵母, 納豆菌, 酢酸菌, 麹菌等々沢山の種類がある。

発酵食品(ピクルス, ザーサイ, ヌカ漬, 味噌, 醤油, ワイン, 酢, ヨーグルト, キムチ, 梅干, 納豆, ドブロク, チーズ, 鰹節, ひしお, 等々)

②免疫力を上げるために食べる

効果あり

自分で**乳酸菌**を作って、玄米にそれをスプレーしました。
そして、乳酸菌をスプレーしていない玄米と、乳酸菌をスプレーした玄米とを、
食品の放射能を測定する社団法人に持って行って測定した結果

放射能簡易測定結果報告書

平成23年9月5日

株式会社 〇〇 御中

社団法人 〇〇

ご依頼をいただきました試料の放射能の簡易測定結果がまとまりましたので、下記のとおりご報告いたします。

記

1. 測定日時 平成23年9月2日 15時59分

2. 測定場所 社団法人日本 〇〇 内 試験室

3. 測定結果

対象	単位	測定値
平成22年産 福島県 あきたこまち 玄米(処理前)	ベクレル(Bq/kg)	測定下限値以下 (20 Bq/kg)

※1 ベクレル(Bq/kg)：放射能の量を表す単位。本報告書では放射性核種を全てセシウム137に換算した値です。

※2 測定は「緊急時における食品の放射能測定マニュアル」(平成14年3月)および「牛肉中の放射性セシウムスクリーニング法」(平成23年7月29日)に準じています。(厚生労働省医薬食品局食品安全部監視安全課)

※3 測定下限値は検体および環境の測定時間と環境の計数率により決定されます。測定下限値以下の場合、数値は表示されません。

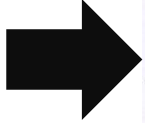
※4 セシウム137への換算は「緊急時における食品中の放射性セシウム測定に用いるNaI(Tl)シンチレーションサーベイメータの機器校正(第2報)」(平成23年6月20日(社)日本アイントープ協会)の換算係数を使用しました。

※5 この測定結果は提出された試料に関するもので、試料の母集団の属性について証明するものではありません。

4. 測定機器 SAM 940 スペクトルサーベイメータ 以上

参考：食品衛生法(昭和22年法律第233号)の規定に基づく食品中の放射性物質に関する暫定規制値では、穀類の放射性セシウムは500Bq/kgです。

承認者	測定者
()	()



放射能簡易測定結果報告書

平成23年9月5日

株式会社 〇〇 御中

社団法人日本 〇〇

ご依頼をいただきました試料の放射能の簡易測定結果がまとまりましたので、下記のとおりご報告いたします。

記

1. 測定日時 平成23年9月2日 16時24分

2. 測定場所 社団法人日本 〇〇 内 試験室

3. 測定結果

対象	単位	測定値
平成22年産 福島県 あきたこまち 玄米(処理後)	ベクレル(Bq/kg)	測定下限値以下 (5 Bq/kg)

※1 ベクレル(Bq/kg)：放射能の量を表す単位。本報告書では放射性核種を全てセシウム137に換算した値です。

※2 測定は「緊急時における食品の放射能測定マニュアル」(平成14年3月)および「牛肉中の放射性セシウムスクリーニング法」(平成23年7月29日)に準じています。(厚生労働省医薬食品局食品安全部監視安全課)

※3 測定下限値は検体および環境の測定時間と環境の計数率により決定されます。測定下限値以下の場合、数値は表示されません。

※4 セシウム137への換算は「緊急時における食品中の放射性セシウム測定に用いるNaI(Tl)シンチレーションサーベイメータの機器校正(第2報)」(平成23年6月20日(社)日本アイントープ協会)の換算係数を使用しました。

※5 この測定結果は提出された試料に関するもので、試料の母集団の属性について証明するものではありません。

4. 測定機器 SAM 940 スペクトルサーベイメータ 以上

参考：食品衛生法(昭和22年法律第233号)の規定に基づく食品中の放射性物質に関する暫定規制値では、穀類の放射性セシウムは500Bq/kgです。

承認者	測定者
()	()

20ベクレルが、5ベクレルに低下

②免疫力を上げるために食べる

●洗米液で乳酸菌のつくりかた



- ①米のとぎ汁(一番汁)に対して粗塩を1~2%。
(*0.5%でも良いようです)
- ②1週間後、口に含んでみて、酸っぱい味がしたら成功。
- ③成功したら、3%分の黒砂糖を溶かして放置、香ばしい甘酸っぱい匂いがしてきたら、乳酸菌培養は大成功。

- 黒糖を入れるのは、乳酸菌が行き続けていくための、「栄養」補給。
- 塩は、乳酸菌が必要とする「海のミネラル」を補給。

飲み方使い方

- ボトル中間の澄んだ水を飲みましょう。
- 発酵した米のとぎ汁をスプレーする
- 風呂に入れる

ファブリーズ状スプレーの意味

・「肺に吸い込んだ放射性物質を何としても痰にして体外に出す！そのための乳酸菌だ。米のとぎ汁だ！」

臭かったという場合

- ・米が古くて雑菌が多い。玄米を精米し、すぐに米をとげば、いい菌が取れます。
- ・必ず粗塩を入れる。

②免疫力を上げるために食べる

●糠漬け乳酸菌のつくりかた

- ①糠漬けをやっている人は、糠漬けのヌカ(古いものほど良い)を米の一番とぎ汁に、ひとつかみ入れる
- ②3日後には米のとぎ汁が、乳酸菌液になる。
- ③3日後ヌカをステン製の網で濾して取り、黒砂糖3%を溶かすと、2日後にはEM以上の菌液になる。

●乳酸菌培養のしかた



- ①まず、米の1番とぎ汁と2番とぎ汁を混ぜ、これに黒糖3%、粗塩1%(*0.5%でも良いようです)を溶かす。
- ②この栄養水に、良く発酵している米とぎ汁乳酸菌液(種菌液)を混ぜる
混ぜる比率は、栄養水が2、種菌液が1という割合。

●豆乳ヨーグルトのつくりかた



- ①豆乳が9、米とぎ汁乳酸菌が1、オリゴ糖を2%。
これらを混ぜて常温放置。5~6時間で完成すれば合格だ

※豆乳は人肌に温めてから、米とぎ汁乳酸菌とオリゴ糖をくわえた方が早くできます。

②免疫力を上げるために食べる

●うめぼし……以下はまたの機会に

