

35	母と子のための被ばく知識	新水社	安全な量はないのでゼロを目指す、疑わしいもの（検出されたことのある作物や産地）は避けて何を食べたか記録をつける、外食では確認できないので規制値の上限が入っているとみなして計算する（将来病気になったときに補償を受け取るための被ばくの根拠とするため）、食材の処理は水洗い・茹でる・精米、免疫力・解毒力をあげる	特定できない	特定できない
36	わが子からはじまる食べものと放射能のはなし	クレヨンハウス	原子力発電所事故による周辺地域（主に東北）の農畜産物に与える影響とどうつきあうのかを示した本。 量の概念を無視した記述が多く、被害を最大限に見積もり、それを前提とした対策を掲げている。 調理による放射性物質の除去が対策の中心だが、カリウムやヨウ素は放射性セシウムおよびヨウ素と競合させるために多量にとることを奨めている。	カリウム ヨウ素など ミネラル	昆布等の多食による 子供へのヨウ素過剰
37	放射能汚染から命を守る最強の知恵	コスモトゥーワン	長崎の秋月医師を採り上げ、彼の行った玄米と味噌汁中心の砂糖などの嗜好品を避けた食事が放射線対策に適していると説明。多くのページを割いている。その後、秋月医師の食事はマクロビオティック由来である事を示し、マクロビ食の有用性と現代的食事の問題点を列挙していく。 放射線の問題点を陰と陽の観点から説明し、陰性の放射線には陽性の食塩を中心とした食事が有効であると説明するが、その根拠は特に示されず。	塩化ナトリウム、 タンパク質	塩化ナトリウム過剰による高血圧、成長期の子供の良質のタンパク質不足
38	福島原発事故 放射能と栄養	宮帯出版社	筆者は元放射線医学総合研究所職員。主に個人ができる食品の放射性物質低減策が書かれている。その他、体内での栄養素の働きや対策レシピなど掲載。天然でも人工でも放射性物質による害は変わらないなど放射性物質に対する説明は妥当。専門では無い栄養学について勘違いや過度に効果を期待する記述が見られるので注意が必要。例えば、タンパク質は放射性物質の蓄積を妨げるとして、日常推奨されるタンパク質の2倍ほどの摂取を奨めたりしている。	タンパク質 カリウム	腎機能低下者でのタンパク質過剰、放射性物質除去の為の調理操作を行う事によるカリウムなどのミネラル流出
39	放射能生活の注意事項 一億人のために	三五館	福島原子力発電所事故が過去最悪なものであり、日本人全体に放射線の影響が現れる事を前提として書かれた本。 政府や原子力関連業界は本当の事を知らせないので自分の身は自分で守る事を謳う。 対策の中身は、千島学説を前提としたような乳酸菌による放射性物質除去、免疫力アップ。フリーラジカル対策として高用量ビタミンC点滴療法や、マイナスイオン水素水を勧める。 放射性同位体の取り込みによる内部被曝対策としては、同位体と似たような体内動態を示す必須ミネラルの摂取を奨める。 また、デトックスとして吸着性を持つ物質を勧める。酵素やローフード、腸内洗浄、陰陽の理論など。	食物繊維など ビタミンC	米ぬか乳酸菌発酵物を環境中に噴霧することによる、カビの発生や粘膜への付着による炎症、感染などのリスク。

40	放射能にまけない！簡単 マクロビオティックレシ ピ 8 8	コモン ズ	レシピ本としては、通常のマクロビオティックレシピ本と大差なし。たまたに放射線対策の文言が加わるぐらいであり、単なる便乗本と考えられる。 菜食中心の料理が良い理由として、日本人の腸が欧米人に比べ 2m 長いからという記述あり。	ヒ素、 ビタミン B12 n-3 系脂肪酸	ヒ素、ナトリウム過 剰、ビタミン、脂質不 足
41	放射能の毒出し！「玄 米・味噌・海藻」レシピ 日本の食の力	主婦の 友社	長崎の秋月医師のエピソードを紹介し、それが根拠であると謂う前提の元、玄米、味噌、海藻のレシピを紹介している本。玄米及び海藻は石原結實、味噌については渡邊敦光がそのメカニズムを解説するも、人間で効果があるという実証にはなっていないものしかない。 紹介されている料理は基本、マクロビオティックのものである。	塩化ナトリ ウム ヒ素 ヨウ素 その他重金 属	ヒ素、ナトリウム、ヨ ウ素過剰
42	家族を内部被ばくから守 る食事法	廣済堂 出版	マクロビオティックの陰・陽の理論を用いて内部被曝から身を守ろうという趣旨の本。マクロビオティックの解釈では放射線は陰性であるため、陽性のものや中庸の食品を適宜採り入れて対策すれば良いと述べる。 放射線被曝した場合に腸がダメージを受けるが、それにより造血機能が損なわれ血液にも影響を及ぼす、と腸造血を主張する千島学説に基づいた解釈を採用している。 いくつか例に挙げられている内部被曝の症状は急性期のモノやかなりの高レベル汚染で考えられるものが多く、現状にそぐわないものばかりである。 その他、酵素栄養学、酸性食品とアルカリ性食品的な理解や、マイナスイオン、牛乳有害説など様々な根拠の無い理論が登場している。	塩化ナトリ ウム ビタミン B12	ナトリウム過剰。長期 間の動物性食品未摂 取によるビタミン B12 欠乏
43	レノン『イマジン』から マクロビオティックへ	創英社 (三省 堂書 店)	元々単なるマクロビオティックに詳しい人向けの本に、秋月医師のエピソードなどを巻頭に加えたような震災便乗本の一種。 マクロビオティックの歴史を再度エピソードから学ぶ事ができる。砂糖有害論、牛乳有害論など含む。	ナトリウム、 ヒ素、タンパ ク質、ビタミ ン	ナトリウム、ヒ素過剰 摂取、タンパク質やビ タミン B12 や脂質不 足
44	自分と子どもを放射能か ら守るには	世界文 化社	過去に大きな事故を経験したベラルーシの事例を引きながら、具体的な内部被曝対策を紹介する内容。 日本の現状を考えれば、過剰とも考えられる対策が多く紹介されている。0 ベクレルである事を是とするような記述もアリ。 食べものの被曝対策としては、主に調理などの処理により物理的に低減させることと、ビタペクトなどのペクチン剤による排出促進などが主。	特定できな い	水溶性ビタミンが不 足する可能性
45	日本食があなたを救う 2011 年 05 月号	キラジ ェンヌ	放射線についての説明の後に、食の陰陽について説明があるなど、表紙にはないがマクロビオティックの影響を受けている本。放射性物質に対抗するために有用な食材を紹介しているが、その中で大型魚なども好意的に紹介されている部分もあり、統一性は無い。	特定できな い	特定できない

46	放射能から子どもを守る 【雑誌】	キラジ ェンヌ	マクロビオティックやシュタイナー教育、ヨガなどを積極的に採り入れている 芸能人や文化人などが震災や食生活について意見を表明している。疎開につい て推奨するような紹介もあり。 EM、ホメオパシー、ゼオライトなど。 紹介されている食べものは基本、マクロビ食	特定できな い	特定できない
47	放射能汚染のない食品を 見わけ本	宝島社	主要原料が海外・東海三県・関西以西であることを確認した食品を推薦。砂糖 と甘味料は北海道産も認める。塩漬け&塩抜きにより放射性物質を半減させる との記載もアリ。	特定できな い	特定できない
48	放射能汚染食品、これが 専門家8人の食べ方、選 び方	東洋経 済新報 社	野菜、畜産物、魚、水、調理法、等の区分で放射線汚染の原因や今後の影響な どについて8人の著者が記載。大半は「微量放射線は心配ない」という論調だ が、一部に「福島はチェルノブイリより汚染がひどい」科学は関係ない」といっ た記述も。	特になし	特になし
49	からだの自然治癒力をひ きだす食事と手当て【放 射能対策編】	サンマ ーク出 版	放射線対策として玄米食を勧めている	ヒ素、カドミ ウム	ヒ素、カドミウム摂取 量が増える
50	放射能を防ぐ知恵—食・暮 らし・エネルギーの話	三五館	海藻類やミネラルの摂取による放射線被曝防御	カルシウ ム・カリウ ム・ヨウ素を 多量に含む 食品を摂取	ヨウ素過剰症
51	放射能と食品汚染: 輸入 食肉・輸入添加物・遺伝 子組み換え・・・脅かさ れる食の安全	芽ばえ 社	輸入食品、添加物、遺伝子組換え食品などに対する危険を強調。放射線につい てはヨウ素とプルトニウムに注目しているが、特に対策等を挙げているわけ ではない。	特になし	特になし
52	がん、放射能から守る!ミ ドリムシとフコイダナー サバイバル時代を生き抜 く次世代食品	木楽舎	ミドリムシの栄養素 (DHA・EPA) とフコイダンの抗がん作用の強調。ワカ メの味噌汁と昆布のだし汁で放射線防御。	ヨウ素・塩	ヨウ素と塩分の摂取 過多。
53	食の安全・安心とセンシ ングー放射能問題から植 物工場までー	共立出 版	「測定」をキーワードに食の安全についても科学的に論じられている。食品の放 射線汚染についても特に問題は感じない。食品への放射線照射の利点について も言及アリ。	特になし	特になし
54	発酵マニアの天然工房	三五館	発酵食品の摂取で放射線による癌を予防できる。光合成菌はセシウムを無害化 する。	特定できな い	自家培養乳酸菌の噴 霧や塗布による感染 症のリスク?

55	厚労省が国民を危険にさらす	ダイヤモンド社	福島県産農産物の流通を止める。外国産の輸入促進。	特定できない	特定できない
56	放射線を防御し、免疫を活性化!世界の医学者も認めたブルガリス E - 25	文芸社	従属栄養クロレラの摂取で放射線障害を軽減。癌・糖尿病・高血圧にも効果あり。免疫も活性化。	クロレラ	クロレラには健康被害の報告がいくつかある

## アンケートの結果

### 概要

#### 1. 回答者のプロフィール

全件数 1635 うち男性 408 女性 1206 未記入 21 (図 1-1)

住居地は関東地方の方が 1158 人と最も多い (図 1-2A、図 1-2B)

コープとうきょうとちばコープで 843 その他 792

年齢：30 代以下 548、40-50 代 659、60 才以上 382、未記入 46 (図 1-3)

同居家族に子どものいる人 791、子どもいない人 724 (図 1-4)

#### 2. 食生活の変化について

事故直後から 1 年以内の変化を短期変化、その後もアンケート調査を行った時点 (2012 年冬) まで継続しているものを長期変化と分類した。

全体では (図 2-1) 約半分の人が短期的には何らかの対応をし、2 年近く経過して約半分がもとに戻り残り半分は変化を継続している様子だった。

家族に子どもがいるかどうかで違いがあるかどうかをみたのが図 2-2 で、子どもいない人は 6 割が変化無しであったが子どものいる人は 4 割であった。子どものいる人の方が何らかの対応をする割合が高かった。

男女別では女性の方が変化した割合が高かった (図 2-3)。

年代による違いはあまり大きくはなかった (図 2-4)。

今回の調査ではコープとうきょう (当時：現在はコープみらい 東京エリア) に多大な協力を頂き、約半数がコープの会員を対象にした調査になったため、コープ会員とそれ以外で比較することができる。そこで図 2-5 ではコープ会員であることの影響を見てみた。その結果コープ会員はそうでない人に比べて食生活が変化した割合が高かった (ただしコープ会員のほとんどは女性である)。またコープ会員以外では子どもがいると食生活の変化なしと回答する人の割合が 69%から 57%に減るのに対して、コープ会員の場合は子どもの有無による差が 5%と小さくなっている。これはコープの会員はもともと食生活に関心の高い人が多いためであろうと考えられる。コープの会員に比べるとそうでない人たちは男女ともに食生活に変化無しと回答する割合が高い。コープ会員ではない男性では震災後に食生活に変化があったのは約 1/4 で、アンケート時点では 16%に減少している。

#### 3. 食生活の変化の内容について

具体的にどのような変化があったのかについて自由記述で回答してもらったが、特に多かった項目をまとめてみた。産地を気にする、特に水産物について産地が気になるという人が多く、次に水道水を他の水に変えたという回答が多かった。産地を気にする、というなかに被災地を応援するため積極的に買う、という回答が 20 件ほど (産地

を気にするという人の中で4%くらい) あり、災害に備えて食料や水をストックするようになったという回答は食生活に変化があったと回答した人全体の 10%程度あった。時間経過とともに気にする人の数は減っていくが気にする項目の割合にはあまり変化はなかった。

4. 不便になったこと

お金と手間が増えたという意見が多かった

5. 注意を要するコメント

健康リスクになりそうな行動（飲酒量が増えた）や、効果のない健康食品やサプリメント、高額な浄水器などを購入している事例が散見された。

アンケート結果

質問内容は以下の通り

1. 東日本大震災の前後であなたや家族の食生活で変えた・変わったことはありますか

ある（1年以内の短期間）

ある（1年以上現在も）

ない

2. ある場合はその内容についてできるだけ具体的にお知らせ下さい

（たとえば飲料水をミネラルウォーターに変えた、魚を食べなくなった、特定の健康食品を常用している、など）

3. 食生活を変えたことに伴って変わったことはありますか。

（たとえば買い物が大変になった、食費が増えたり減ったりした、など）

4. あなたについて差し支えない範囲でお知らせ下さい

性別

男

女

居住地

県

あるいは

市

年代

20才未満

20-30代

40-50代

60代以上

同居家族

人

うち子ども

人

震災による住居や仕事の変化

有り

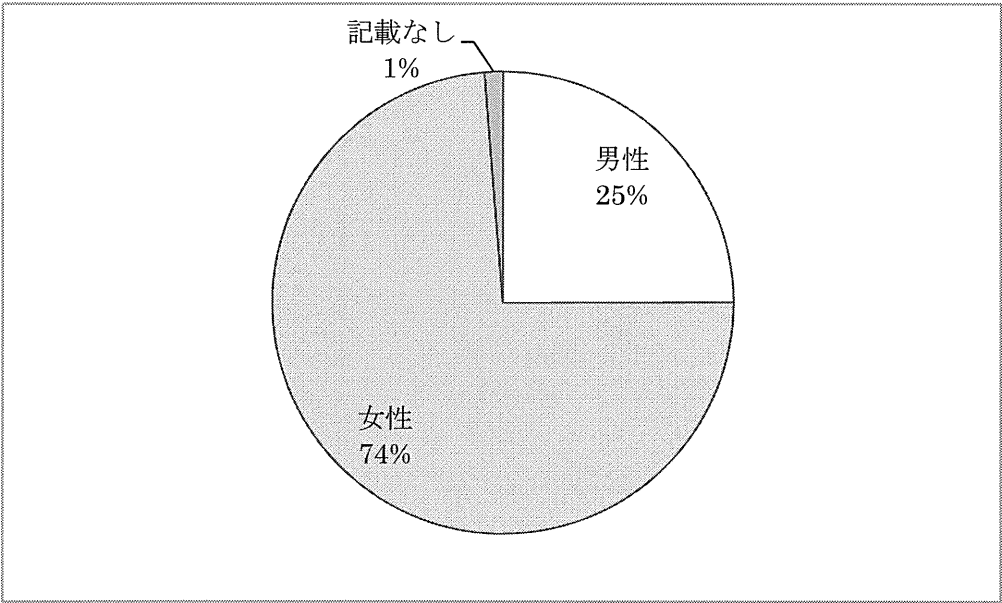
無し

質問期間は 2012 年秋から冬にかけて

回収できた件数 合計 1635

1. 回答者のプロフィールについて

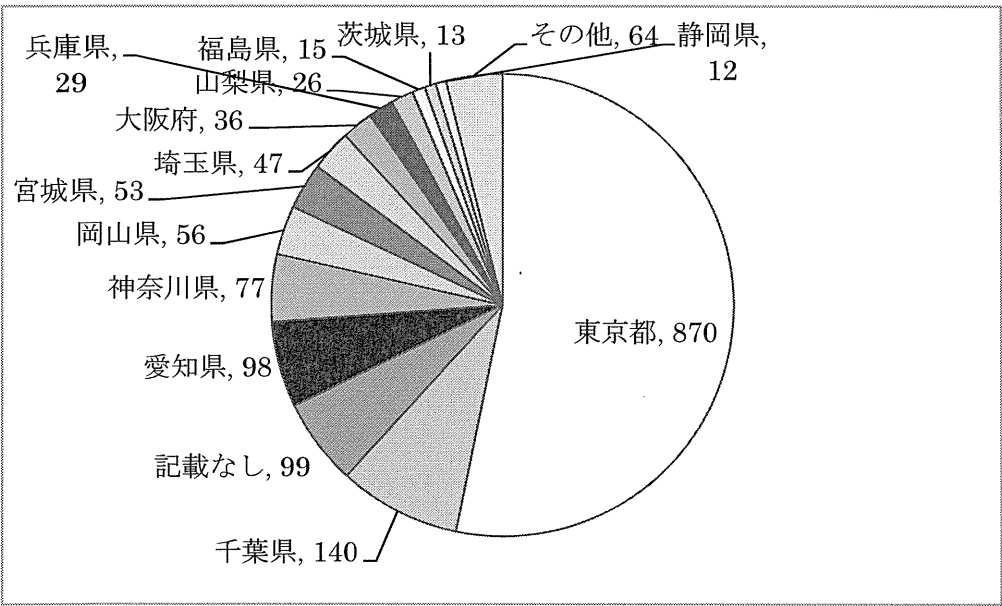
図 1-1 性別



・ 女性が 3/4 を占める

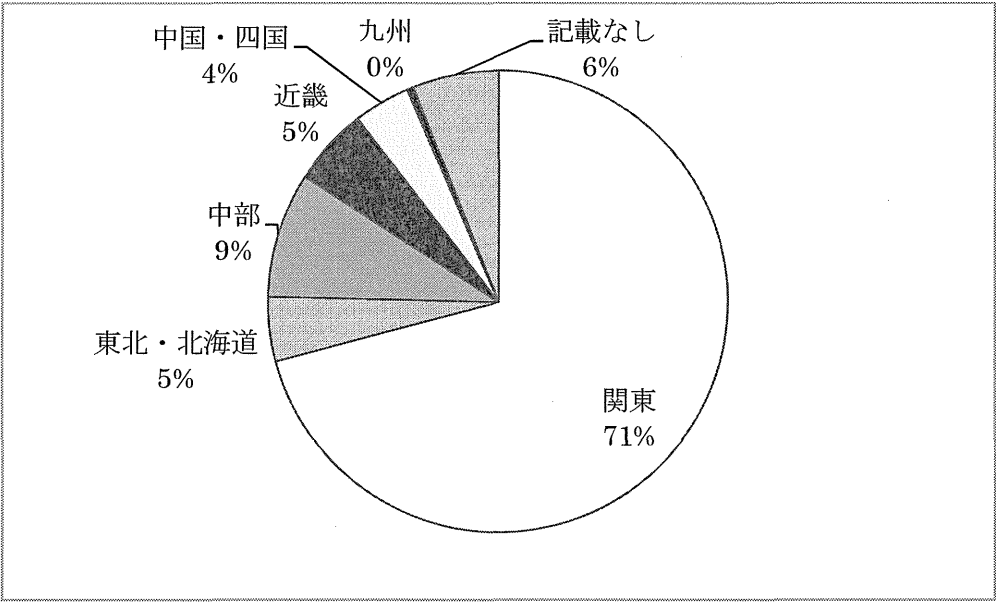
地域別

図 1-2A 都道府県、数字は実数



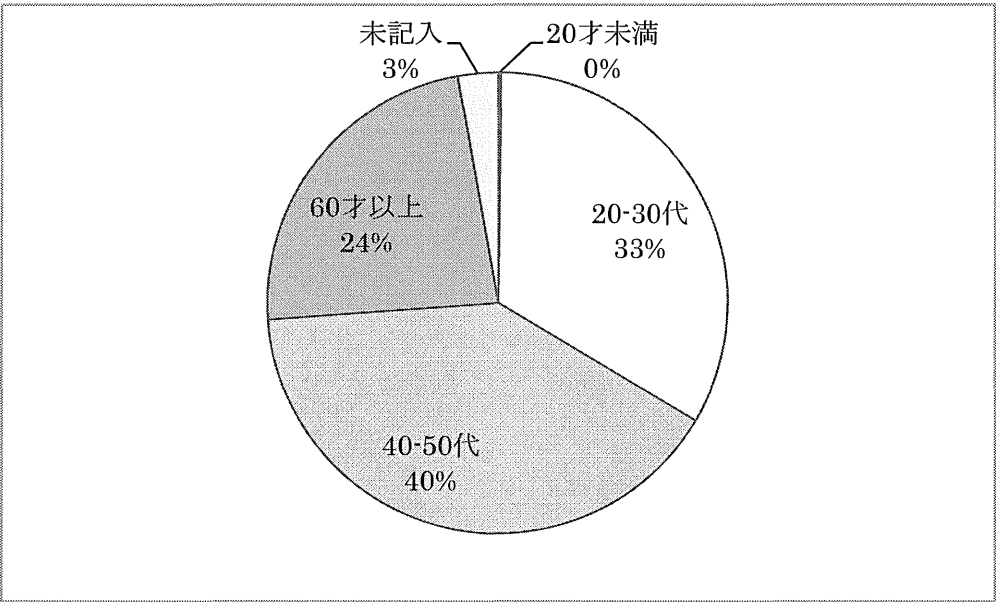
・ 東京都が約半分

図 1-2B 地域ごと、数字は割合



・ 関東地方が多く、主に首都圏の住人の意見といえる

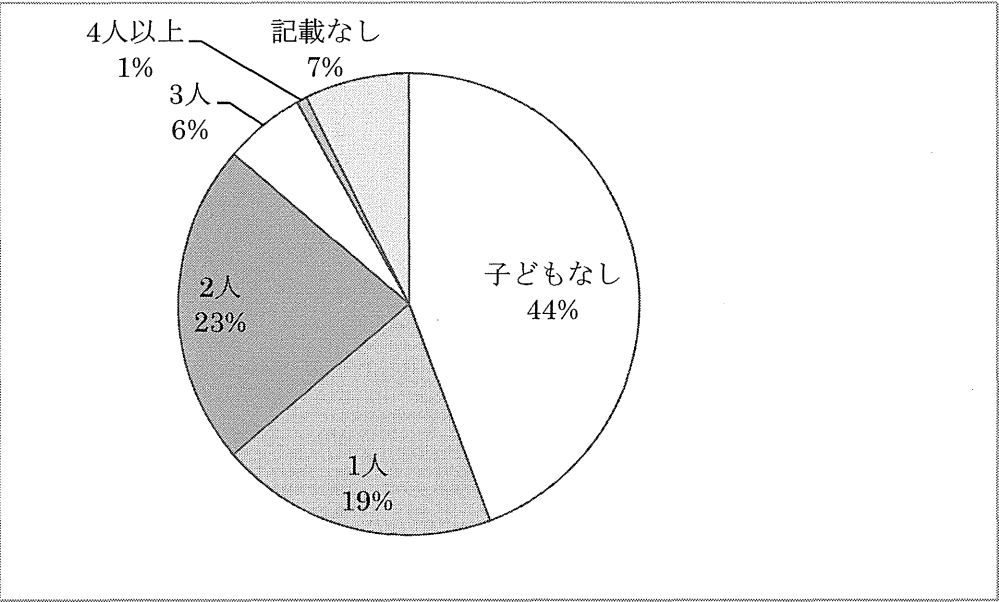
図 1-3 年代別



・ 比較的幅広い年代層から回答が得られた



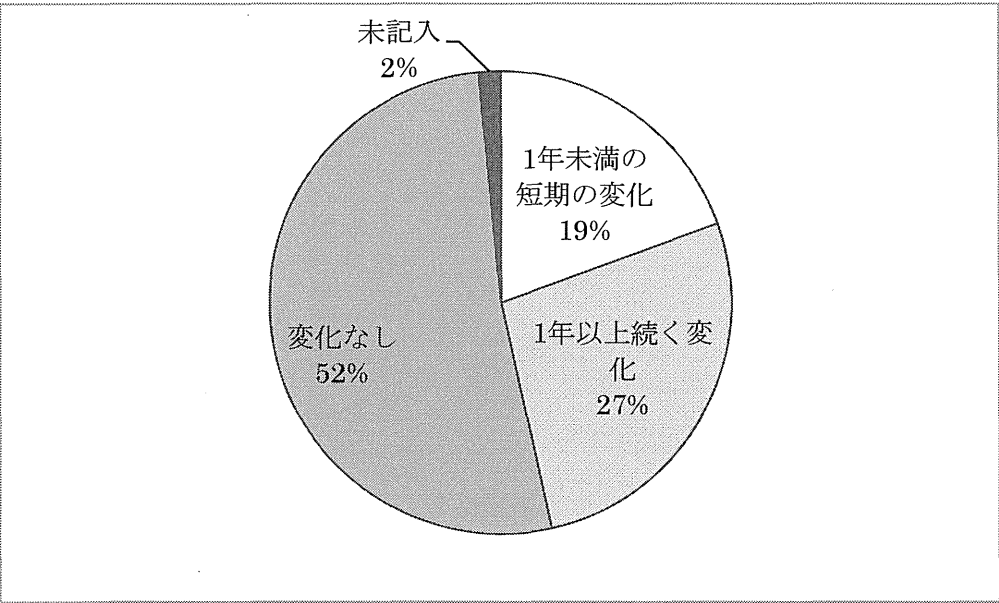
図 1-4 家族内の子どもの有無



・「子ども」については特に年代を限定せず、回答者が「子ども」だと思っている場合は子どもだとみなしてもらった。約半分が子どものいる世帯であった。

2. 食生活の変化について

図 2-1 全体



・約半分の人たちが震災により食生活の変化があったと回答しているが時間経過とともに減っている様子が見られる

2-2 子どもの有無と食生活の変化

図 2-2A 子どものいる人の食生活の変化

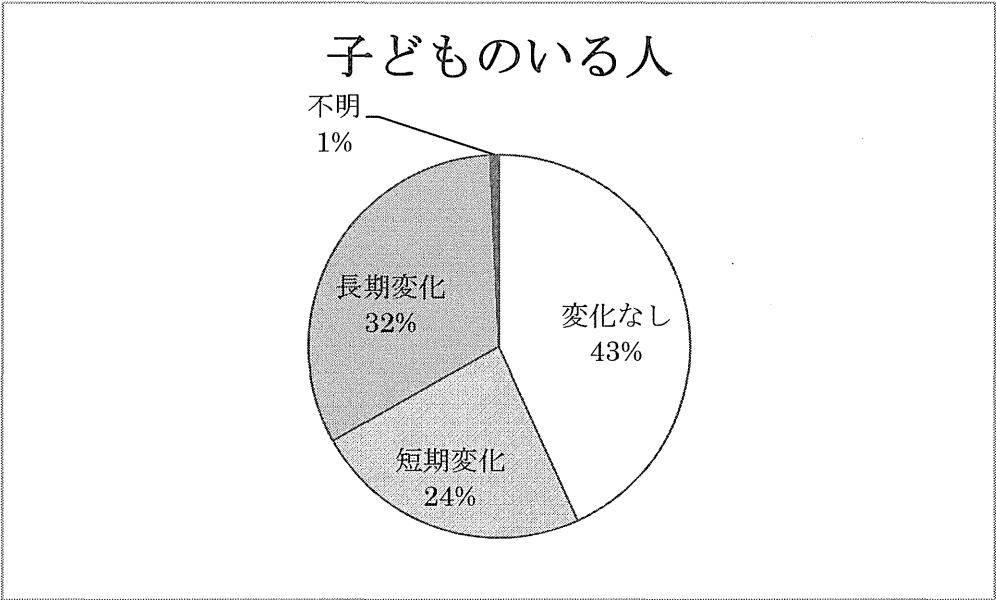
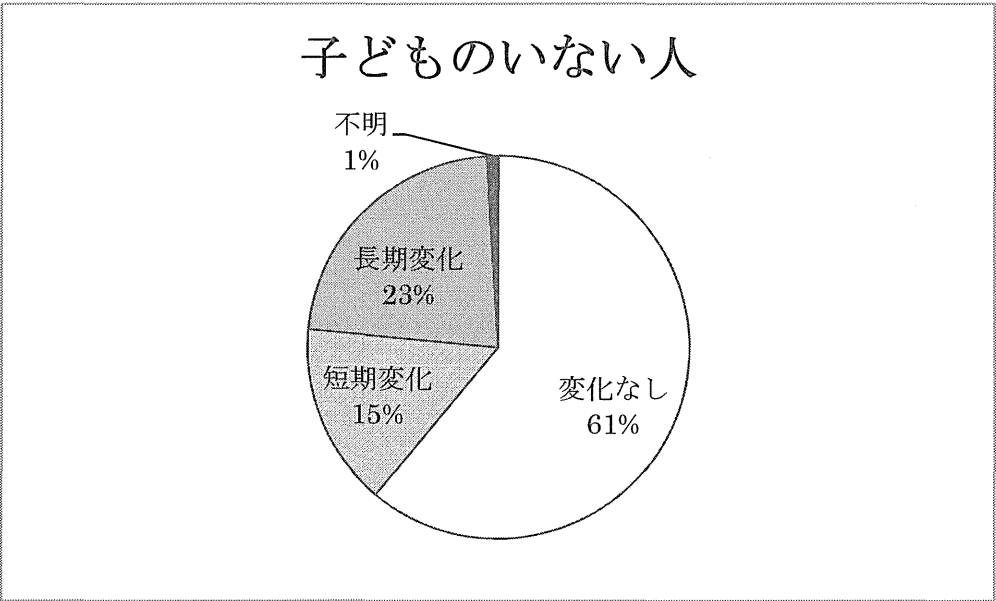


図 2-2B 子どものいない人の食生活の変化



・子どものいる世帯の方が何らかの食生活の変化を経験している割合が高かった。

2-3 性別と食生活の変化

図 2-3A 男性の食生活の変化

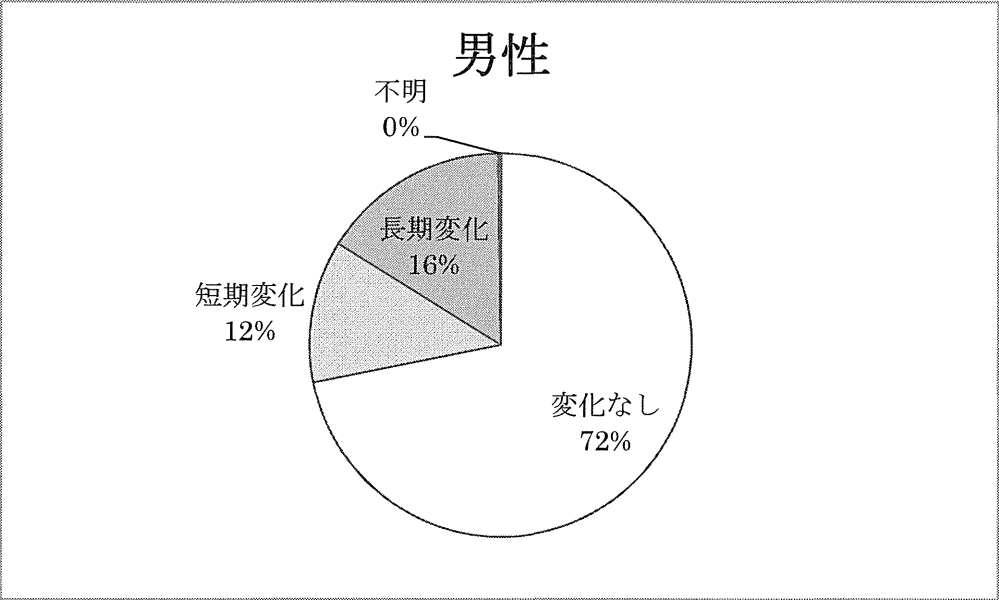
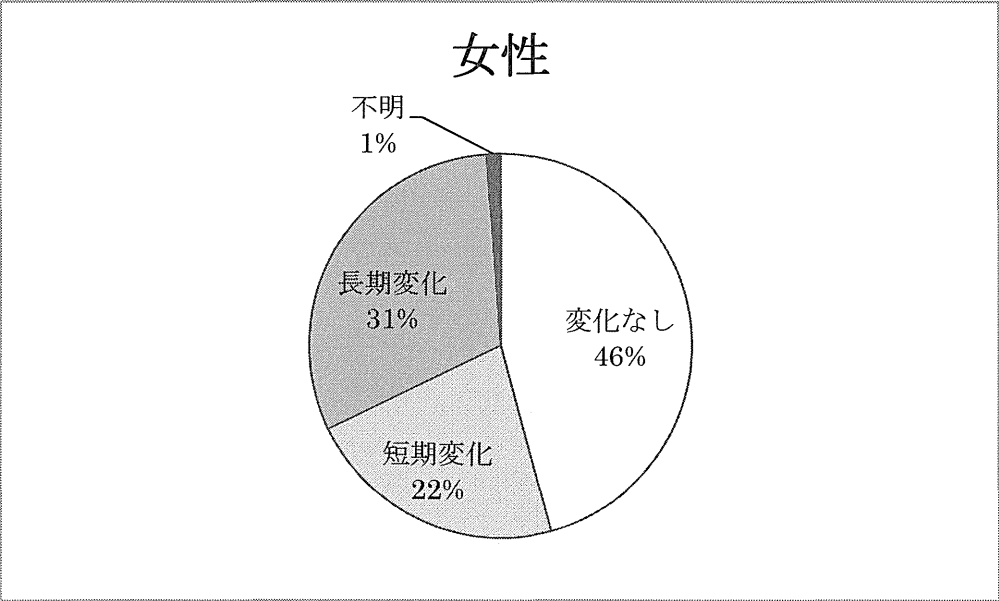


図 2-3B 女性の食生活の変化



・男性より女性の方が食生活が変化したと回答する人が多かった

2-4 年代と食生活の変化

図 2-4A 20-30 代の食生活の変化

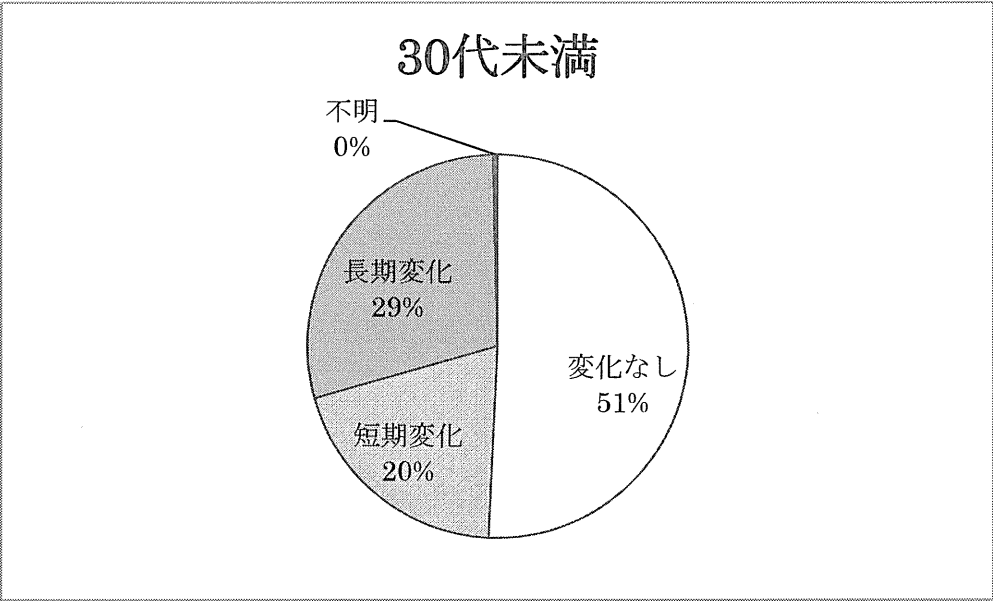


図 2-4B 40-50 代の食生活の変化

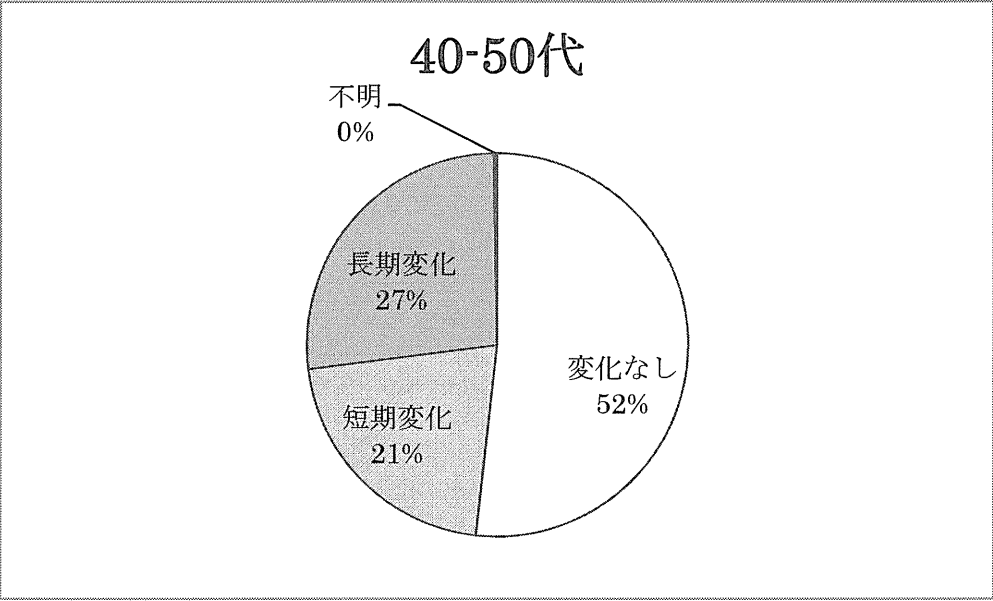
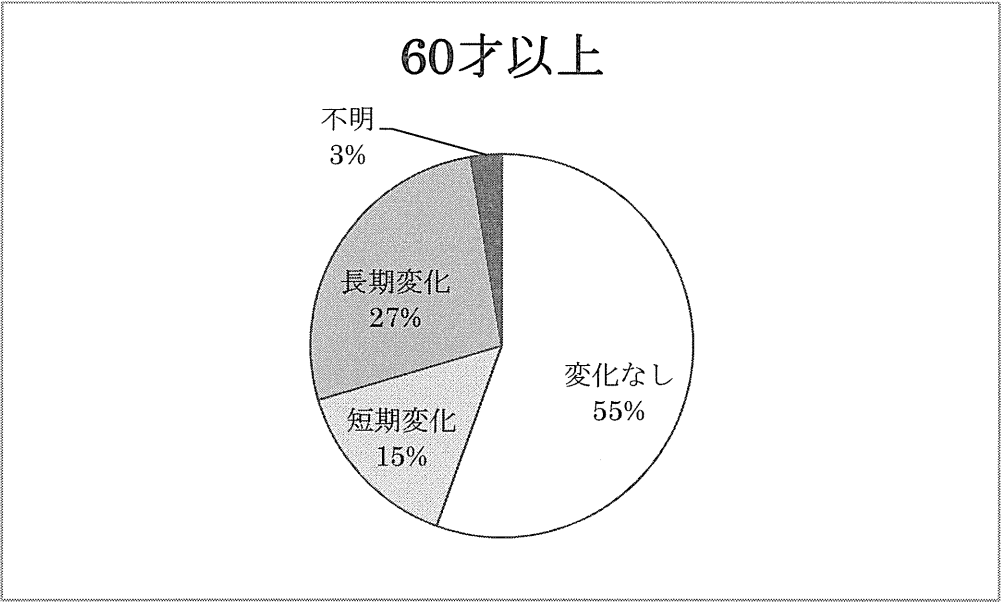


図 2-4C 60 代以上の食生活の変化



・年代による違いはあまりみられなかった。

2-5 コープ会員と食生活の変化

図 2-5A コープ会員でない人の食生活の変化

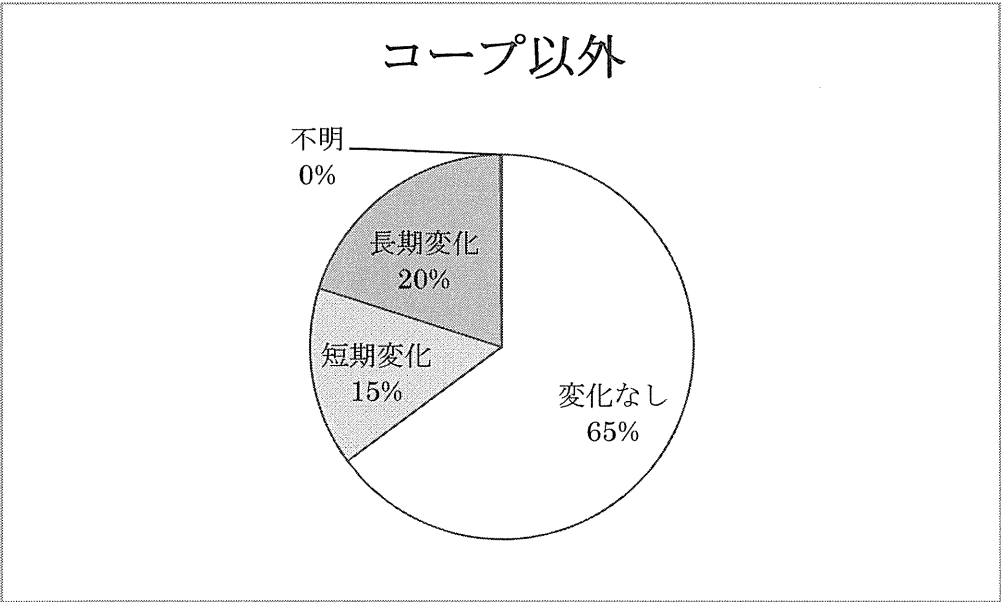


図 2-5B コープ会員の食生活の変化

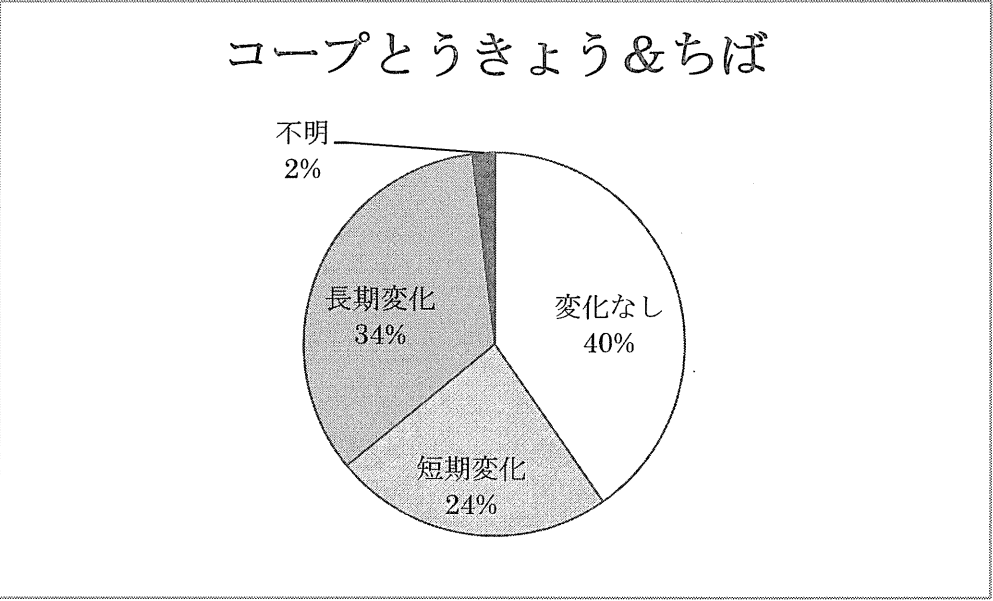


図 2-5C コープ会員で子どものいる人の食生活の変化

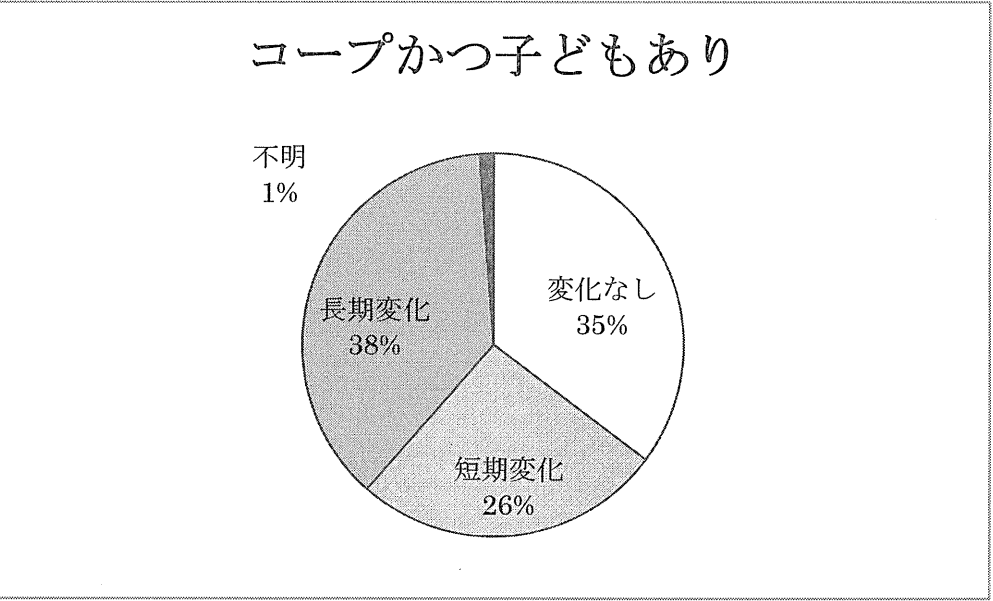


図 2-5D コープ会員ではない子どものいる人の食生活の変化

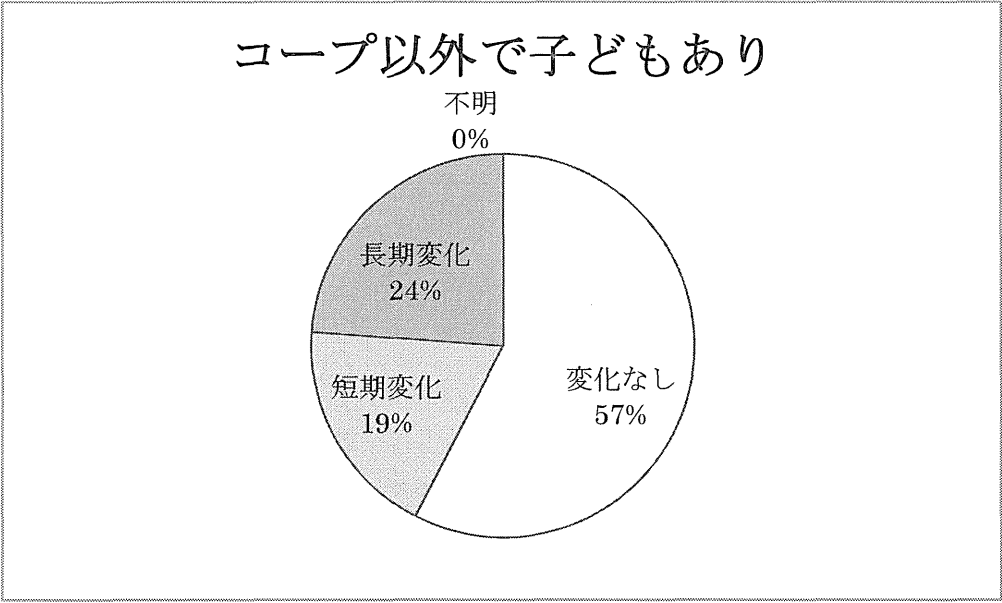


図 2-5E コープ会員ではなく子どものいない人の食生活の変化

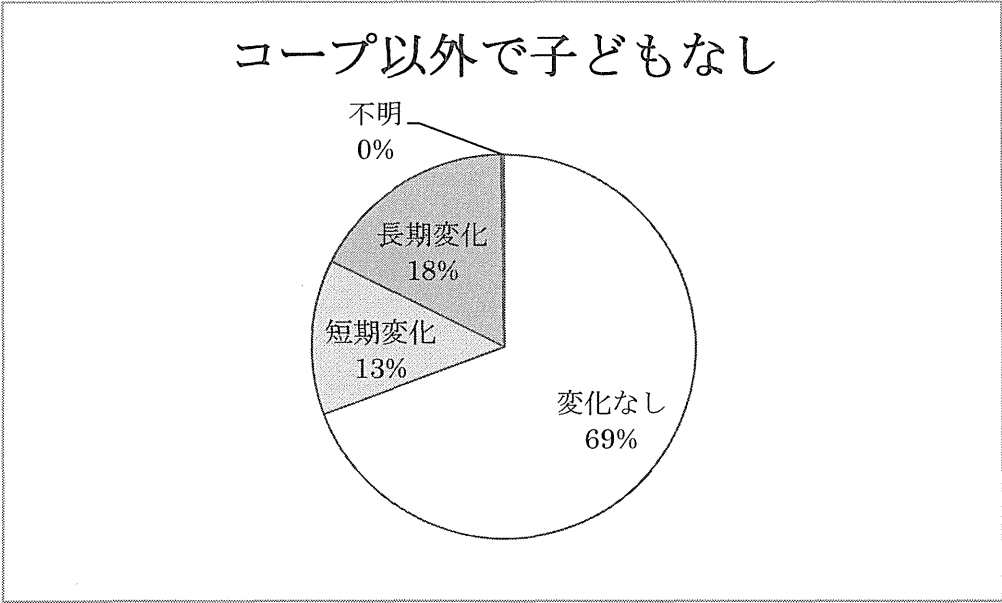


図 2-5F コープ会員ではない男性の食生活の変化

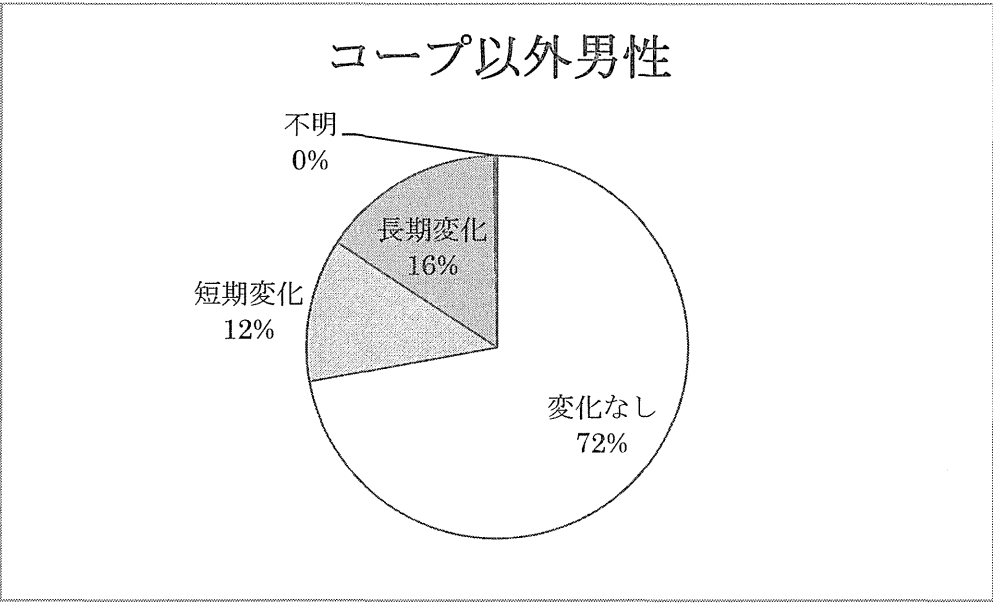
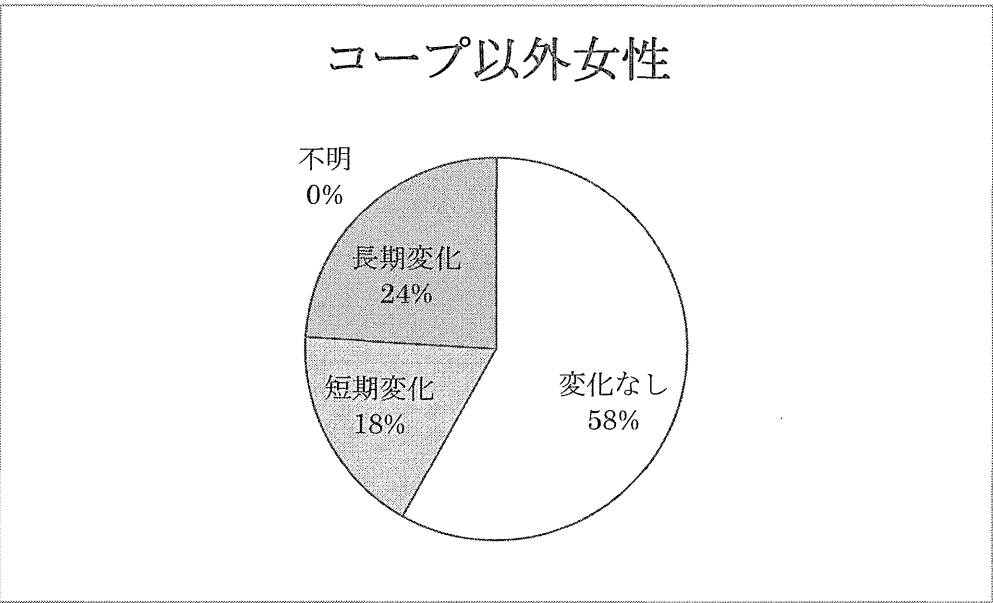


図 2-5G コープ会員ではない女性の食生活の変化



・生協に加入している人は震災による食生活の変化を報告する割合が高かった。しかしそれがさらに子どもがいることで増えることはなかった。全体の結果で子どものいる世帯の方が何らかの食生活の変化を経験している割合が高かったのは主にコープ会員でない人たちの変化による。コープ会員はほとんどが女性であるため、コープ会員でない場合で男女差をみると、男性より女性の方が食生活が変化した割合が高かった。

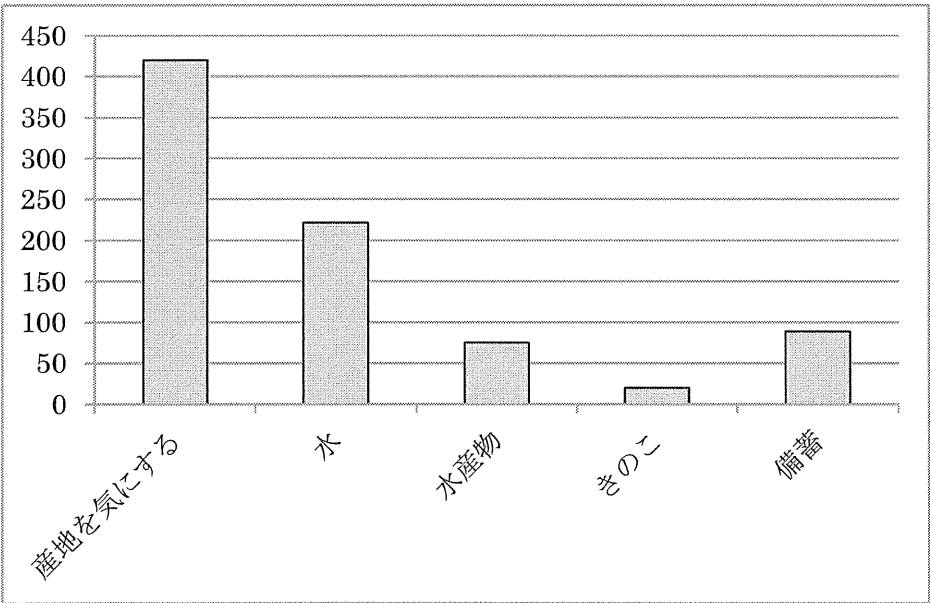


3. 食生活の変化の内容について

複数回答あり、産地を気にするのなかに被災地を応援するため積極的に買う、という回答が 20 件ほど（4%程度）

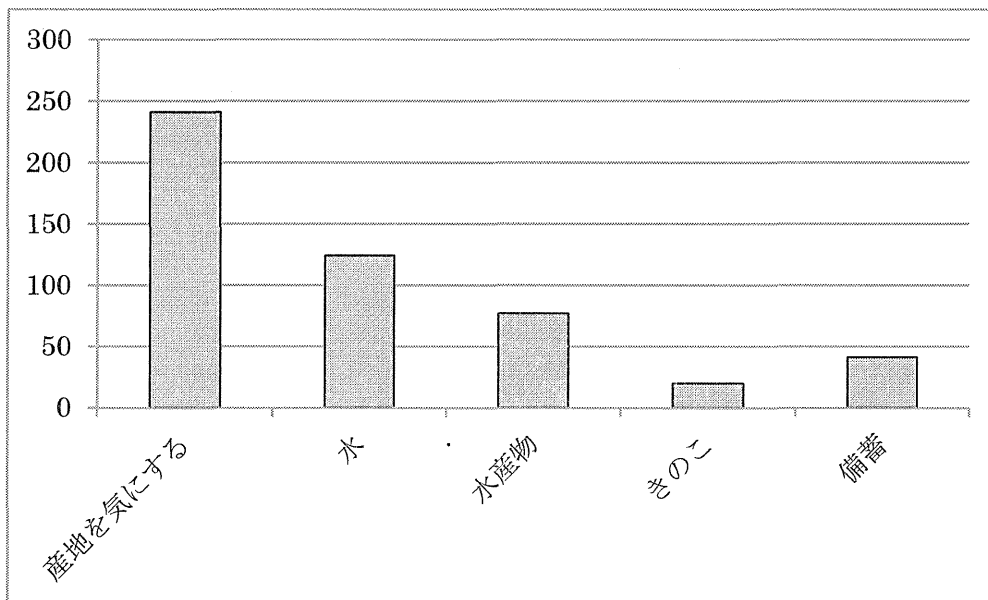
3-1 変化有りとした全体（760 件）の中での内容

産地を気にする	420	55.3
水	222	29.2
水産物	75	9.9
きのこ	20	2.6
備蓄	89	11.7



3-2 1年以上 続いているとした 422 件の中での内容

産地を気にする	241	57.1
水	124	29.4
水産物	77	18.2
きのこ	20	4.7
備蓄	41	9.7



・最も多かったのは食品の購入の際に産地を気にするというもので、品目として魚などの水産物が挙げられることが多かった。次いで水道水を他の水に変えたという人が多い。また食料や飲料水の備蓄をするようになったという回答もあった。これらの割合は 1 年以内と 2 年後までの間ではそれほど変わらない。

#### 4. 不便になったこと

なんらかの不都合を報告している 375 件のうち、水を購入するために買い物の時の荷物が増えたり商品を選ぶための時間がかかる、欲しいものを探すために店を何軒も回るなどの不便になったという回答が 96、食費が増えたり水関連の出費が増えたという回答が 170 あった。

全体	375
不便になった	96
お金がかかる	170

#### 5. コメントのうち気になるもの

食生活に関して

- ・ビールが増えた。
- ・魚介類、きのこ類（太平洋産、東日本産）は一切食べない。
- ・避難所にいたため、3～7 月まで弁当生活で栄養バランスは取れていたと思うが、味覚が変わった気がする。

・避難生活のため家族が二重生活、夫は酒量が大きくなり血液が濃くなり食事気に使う様になったがメタボは治りません。

#### 間違った情報を信じている可能性

- ・免疫力を上げるとされるサプリメントを利用。
- ・震災の原発事故後、ヨウ素を含む食材を常時とっていました。
- ・リスクに負けないような身体づくりを意識。サプリメントの常用、白米から胚芽米や玄米、有機野菜を摂るようになった。
- ・健康食品を多く用意してある。
- ・放射の対策で、子供にヨウ素入りの天然サプリメントを飲ませている。
- ・毒素を排出してくれるという玄米を時々食べるようにしている。

#### 水関係

- ・水道水は一切飲まないようになりました。
- ・「安全な食品を手に入れることが難しい」という不満、不安（思い込み）が日常化した。
- ・子供が生まれたので、子供だけはミネラルウォーターにしている。
- ・ご飯を炊く水と飲料用に井戸水（九州の）を利用している。
- ・ほとんどの食材をアルカリイオン水で洗ってから使う様にしている。
- ・飲料水、料理に使うものもイオンアルカリ性のものに替えた。イオンアルカリ性にするための機械に 20 万円の費用をかけた。

#### 不信など

- ・放射性物質汚染（微量でも）が人間に対する影響がよくわかっていないのに、大丈夫だとしている一部のものの理解が出来ない。真実が知りたい。（日本で公開されない現状）
- ・ただ、中国産だからというだけで判断しておらず国産でも、いつまでも決して発芽しない玉ねぎやジャガイモなどは次から買わないようにするなど不自然な野菜について注意している。
- ・極力外食はしないようにしている。
- ・国、自治体、食品メーカーの検査はサンプリング方式なので 100%安心できない。
- ・両親がテレビの影響を受け、一時的に被災地の物を食べなくなった。今も、被災地の食品の摂取量を気にしており、大丈夫という言葉にも聞く耳を持たず困っている。
- ・子供が生まれた時の障害を両親が気にし理解してくれない。親子関係にも影響を与える問題となった。
- ・トラックの音や地鳴りのような低い音を聞くと、心臓がドキドキしたり、めまいがしたりするようになった。

学習により克服できた例

・いろいろ勉強して、結局、和食中心に色々な食材をバランスよく摂るのが良いと分かった  
たので、特に大きく変わってはいない。食生活を見直す良い機会になった。

## 6. 結論

震災後食生活が変わったと回答する割合が高いのは、男性より女性、子どもがいる場合、  
コープ会員、である。本人の年齢はあまり関係なかった。産地を気にする人が多いものの、  
水道水への不信が大きいことが目立った。一部根拠のない放射線対策に惑わされている様  
子も伺えた。

## 補遺

### ●協力頂いた方々

東北大学薬学部

千葉大学園芸学部

東京都多摩地区の栄養士

ウイメンズエネルギーネットワーク

日本食品添加物協会

全農山梨

日本健康栄養食品協会

喜多方市教育委員会

日本食品照射研究協議会

岡山大学医学部保健学科

日本政策金融公庫農林水産事業

名古屋市食の安全フォーラム参加者の皆様

生活協同組合コープとうきょう・ちばコープ（2013年3月21日以降は合併してコープみ  
らい）