

日本の伝統的な食生活が放射能の害を防ぐ

『放射能の毒出し！「玄米・味噌・海藻」レシピ』

2011年8月4日(木) 全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、『放射能の毒出し！「玄米・味噌・海藻」レシピ』を2011年8月4日(木)に発売いたします。

いまから66年前、原爆投下直後の長崎には、玄米のご飯やワカメの味噌汁という日本の伝統食を意識的にとることで、原爆の後遺症をまぬがれた人々が存在しました。また近年の研究でも、日本人になじみの深い多くの食品に放射能の害を防いだり、放射性物質を体外に排出する働きのあることがわかってきました。

本書は、長崎原爆の放射線障害をはね返した「玄米と海藻のみそ汁」の食事に着目し、「玄米」「みそ」「海藻」に「緑茶」を加えた4品の効果や作用について専門家による説明と、それらの食品を効果的に日常生活に取り入れる方法や、代表的メニューの調理方法を収録しています。震災後の放射性物質への不安解消の一役となる「日本の伝統食の知恵」が詰まった一冊です。



タイトル:放射能の毒出し！「玄米・味噌・海藻」レシピ

著者:主婦の友社編

定価:690円(税込み)

判型:B5判 68ページ

ISBN:978-4-07-279195-0

発売:全国の書店・ネット書店にて

<目次>

長崎原爆の放射線障害をはね返した「玄米と海藻のみそ汁」の食事 ~ 故・秋月辰一郎医師とすが子夫人の体験

塩をたくさんつけた玄米のおにぎりと、塩辛いみそ汁が良い、と主張した秋月辰一郎医師の指示により原爆症の被害をまぬがれた人々がいました。

玄米編

(玄米の力で放射性物質を排泄/玄米レシピ/玄米で解毒食)

みそ編

(科学的に証明された放射能防御作用/みそ汁レシピ/みそで長寿食)

海藻編

(チェルノブイリとの違いは海藻の存在/海藻レシピ/海藻で健康食)

緑茶編

(多くの生活習慣病に効果あり、日本の長寿食のポイントは緑茶/お茶活用法)

放射能に負けない！玄米・みそ・海藻がとれる朝・昼・夕ごはん献立

正しく知って乗り越えよう 放射性物質、放射能のこんな不安や心配 Q&A

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578