

農薬とビタミンについて

農薬とビタミンについて

市川治療室 No.19/1991.10

今月は農薬と野菜・ビタミンについて考えてみました。

1. 農薬の種類

a. 殺虫剤（有機リン系・カルバメート系）

この農薬は作物が収穫される約一週間前からは散布しない様に決められています。
その上、自然の中で比較的早く分解してしまいます。また植物が吸収しても植物自体は持つ酵素の作用で簡単に分解されます。
人体にも同じ働き（殺虫剤の解毒作用）をする酵素があります。
ですから違反して収穫直前に殺虫剤を使用しない限り作物からこの農薬が検出されることはありません。

b. 除草剤（有機塩素系）

この農薬は自然の中で簡単には分解しません。
しかし稲を例に考えてみると、除草剤が根から吸収されてもわらの途中までしか上がらないので米穀からは検出されないと報告されています。
また、大量に散布しない限り、野菜からは検出さえないとも言われています。
東京都衛生部の報告や大阪府衛生部の発表するデータ等では野菜・果実・穀類からはいずれの農薬も全く検出されていません。

2. 除草剤と魚介類

除草剤（有機塩素系の農薬）の分解が難しいことは前項1.bにかきました。

この農薬は雨水に流されて川に入り、やがて海に出て行きます。

海に流れ込んだ除草剤は簡単には分解しません。そしてプランクトン→小魚→中魚→大魚と生物濃縮・食物連鎖(複合汚染)のしくみでさえ濃縮されていきます。

養殖の魚の餌には抗生物質などの薬が加えられています。

除草剤・抗生物質の害を考慮した上で、なるべく避けたい魚をリスト・アップすると 養殖はハマチ・ウナギ・マス・タイ・タラコ・アンコウ・アサリ・シジミ・サザエなどが挙げられます。

アジは比較的安心とされています。

小魚の全体食が良いと言うのは昔の話で現代は魚の背中の肉を食べるほうが無難です。

3. 野菜のビタミン含有量

小説『複合汚染』で有吉佐知子氏は「農薬・ビニールハウス等を使用して生産された野菜のビタミン含有量は昔に比べて五分の一以下になっている」と報告しています。

野菜に含まれるビタミンの量が減っている事実と反比例してビタミンの必要量は増えています。

例えば、以前は「ビタミンCの欠乏は壊血病」という認識しかありませんでした。

現在、ビタミンCの働きは「鉄分の吸収を助ける・脳や神経の働きを向上させる アレルギー改善・ストレスの回復・シミの予防・高血圧の予防・コレステロールの分解等から 公害物質や薬物の解毒・ガンの原因である活性酸素の除去」と数多くあることが理解されています。

4. まとめ

無公害・無農薬などの食品は大切です。が、公害・農薬などによる害を 予防・解毒するなどの方法を考えることも重要ではないでしょうか。

体内でこの働き（解毒作用）をスムーズに行うには良質タンパクやビタミン・ミネラルが必要です。

「ビタミンは野菜・食品で」という考え方では健康管理をすることは難しい現代です。

日本の農薬使用基準と外国の農薬使用基準とは異なります。
