

# NEST

— ネスト — NY乳がんネットワーク

## 健康・栄養について

### 要注意の果物、野菜

オーガニックでない場合、農薬の残留物が問題になります。非営利団体のEWG (Environmental Working Group) は定期的に農産物の格付けをしています。最近発表した結果は下記の表に示されています。格付けは46種類の農産物を対象にして、残留物のあったサンプルのパーセンテージ、各サンプル中にみられる農薬の種類の数、及び残留農薬物の合計数等をスコアします。その結果からもっとも成績の悪い12種類の農産物及び残留物がもっとも少なかった12種類の農産物が発表されます。調査の結果、使用禁止の農薬がみられることはほとんどありませんが、合計192種類にも上るケミカルが抽出されています。残留物は概して野菜よりも果物に多く認められます。農薬は身体に害があり、動物を対象にしての実験では、神経機能、生殖機能の障害及び発ガン等があげられています。人間の場合どの程度の弊害があるかは確証されていませんが、専門家たちはなるべくこれらの摂取を制限するようと言っています。

#### ▶ どうしたらよいか

もしオーガニックのものが見つからない、またはオーガニックばかりでは高すぎる場合には、EWGは悪玉リストにある農産物は必ずオーガニックにするか、または、比較的害の少ないもののリストにある農産物を食べるようにと奨めています。EWGによると、もっとも悪い12種類の農産物を避けるだけで、農薬を約90%避けることになると言っています。しかし農薬を避けることに専念して農産物の摂取を減らすようなことはしないことです。新鮮な農産物から取れる栄養素の効果は農薬からの害を上回ることを忘れないようにしましょう。

もっとも汚染している12種類	汚染度の低い12種類
1 ピーチ	1 とうもろこし
2 いちご	2 アボカド
3 りんご	3 パイナップル
4 ほうれんそう	4 カリフラワー
5 ネクタリン	5 マンゴー
6 セロリ	6 スイート・ピー
7 洋ナシ	7 アスパラガス
8 チェリー	8 たまねぎ
9 じゃがいも	9 ブロッコリー
10 ピーマン	10 バナナ
11 ラYベリー	11 キーウイ
12 輸入ぶどう	12 パパイア

(以上Environmental Nutrition 04/01より by FM)