

健康タイム



寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回も前回に引き続き「食品添加物」のお話です。

食物連鎖の頂点にあることのリスク

マグロなどの大型魚には、有害金属の汚染リスクがあると言われています。

工場排水などからの有害物質が海へと流れ出し、プランクトンから小魚、そして最終的には大型の魚へと蓄積されます。これは、土壌に染み込んだものが植物を介して家畜などに行き着くことも同じで、要は食物連鎖の上にいけばいくほど、有害物質の量が多くなっていくという構図です。

現在、食物連鎖の最終的な頂点は人間ですから、それだけリスクも大きいということになります。有害金属も合成添加物と同じくからだが好きものではありませんから、なるべく食べないにこしたことはないでしょう。

ただ、そうは言ってもあまり過剰に反応し過ぎては「食べる楽しみ」というたいせつなことを見失ってしまいますから、出来るだけの配慮はしながらも、有害物質を体外に出してくれるデトックス食材(例えば玄米やゴボウ、昆布、ネギ類など)を上手に活用するなどして、解毒や中和がスムーズにおこなわれるからだづくりをおくこともたいせつだと思います。

主食で変わる添加物リスク

添加物のリスクは、主食をご飯にするだけで、もずいぶん減らすことが出来ます。

ご飯が主食だと、味噌汁に納豆、漬物、焼き魚、おひたしや卵焼きなど、添加物ばかりでなく油脂や砂糖もあまり使われていないおかずが並びます。

これがパンだと、主食そのものにも添加物や油脂、砂糖が使われている場合が多いですし、ジャムやマーガリン(バター)を使うこともある

でしょう。おかずもハムエッグやソーセージ、ベーコン、ドレッシングをかけたサラダといった添加物リスクの高いものが多くなります。

食習慣は毎日のことですから、この積み重ねは大きいですよ。

加工食品を見抜く3つのポイント

加工の度合いと添加物なるべく少ないものを選ぶための3つのポイントです。

- ① 原材料の形がわかるもの
- ② 原材料表示がシンプルなもの
- ③ おばあちゃんの台所に昔からあったもの

①例えば、じゃが芋は茹でると形がわかりますが、ポテトチップスになってしまうと元が何だったかわかりづらくなります。もとの原材料がわかるものは、それだけ自然に近い食べものです。

②裏面の原材料表示にたくさんの文字が並んでいたら、それだけ添加物を含んでいる可能性が高まります。特に、見たり聞いたりしたことがないようなカタカナ表記がたくさん並んでいたら、合成添加物の可能性が高いでしょう。

③食品添加物は、昭和30年代を境にグッと増えたといわれています。このことは、おばあちゃんの台所に昔からあったものには添加物が少ない、ということになりますね。

この3つのポイントに気をつけるだけでも、食生活はずいぶん自然の摂理に近くなります。

自然界の一部である私たちは、なるべく自然に近いものを摂り入れることで心身を健康に保つことができるのだと思います。

参考文献 あなたに贈る食の玉手箱 星澤幸子・鳴海周平著 コニシヤ出版

「あなたに贈る食の玉手箱」

健康と長寿を実現する「食」の秘訣とは？



「著」星澤幸子
鳴海周平

発行：コニシヤ
定価 1470円(税込)

- ・肉はからだに良いか悪いかわかるか？
 - ・添加物はどう影響するのか？
 - ・健康長寿の食べ物と食べ方は？
- など「食」の疑問が解消します!!

「健康の基本」

心と体を健康にする
カンタン習慣63

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です



「著」鳴海周平
「監修」帯津良一

発行：コニシヤ
定価 1470円(税込)

総理夫人・安倍昭恵さん推薦!!
健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立てています。

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/narumishuhei>