

今気になること

無添加って？

「無添加」と表示されている加工食品や日用品を見かけると、どのようなイメージを持ちますか？「品質が良さそう」「カラダに良さそう」と感じ、「保存料・着色料・甘味料・酸化防止剤などが添加されていない」と思いがちです。そもそも無添加と書かなければならない背景とは为什么呢。そして本当に安全でしょうか。日本では「含有量の多い3番目まで、かつ重量比5%以上の場合のみ表示」「途中で分解されれば表示しなくてよい」などと、添加されているのも一定の要件下においては、表示する義務がないので

す。昨今は、保存料などの添加物に不安を感じている消費者が増え、売りに上げるに影響することを懸念してか、生産者は「pH調整剤」なるものを添加しているケースが増えています。これは、食品の腐敗を抑える添加物（クエン酸、フマル酸、重曹リン酸塩など）を少量ずつ配合した、言わば「日持ち向上剤」なのです。「pH調整剤」として一括表示しているのは、消費者は具体的な添加物名がわかりません。



そして、ここ数年非常に目立っているのは、「調味料（アミノ酸等）」という一括表示をしているケースです。一般的に、「調味料（アミノ酸等）」と食品表示があれば、グルタミン酸ナトリウムなどの複数の化学調味料が含まれています。最近では、これにリン酸塩を加えることが多くなっているそうです。リン酸塩の過剰摂取は、ヒトの腸管から血液へのカルシウムの吸収を妨げてしまうそうです。このように何種類もの化学調味料を入れても「調味料（アミノ酸等）」という一括表示で済ませられるわけですね。

現代は、お茶にもアミノ酸という時代です。お茶にはもともと自然のアミノ酸が含まれていますが、多くの人が化学調味料の味に慣れているので、その味がブラスされると、反動的に美味しいと感じてしまう。それでお茶をそういう風にしてしまっているそうです。あらゆるものにグルタミン酸ナトリウムなどの化学調味料が入っているのに表示されていないのです。健康に関する情報は、溢れかえるばかりですが、本当に必要な表示を隠すことに必死であるとは皮肉なものです。



失われつつある本来の味覚を取り戻すためにも、体外に排出してしまったりミネラルを補給するためにも、煮干しや昆布、干し椎茸などを使って、おいしい「出汁」をとりましょう。6時間くらい水出しをして、60度から70度くらい低温でじっくりと加熱してとった出汁は、私たちのカラダに必要なミネラルの宝庫です。

(小林悦子)

掲示板



第7回 市民健康講座

山内地区センター共催

平成27年7月12日(日)13時30分～

青葉区山内地区センター(あざみ野駅徒歩3分)



「生きることは？」

講師：野本三吉（著述業）

講演後、講師を囲んで懇話会を開きます

定員190名 会費1000円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

山内地区センター 045-901-8010

講師の紹介

人生の原点は、3歳のときに東京上空襲で失われた妹の命。生き残ったものとして子どもたちが安心して生きられる世界を作りたいたいと考えられるようになる。18歳のとき、柔道で生死をさまよう事故に遭い、この時から「生きること」「死ぬこと」について真剣に考えるようになる。

出発は小学校の教師。成績に「1」と「2」がつけられず、退職。子どもたちの育て方を学ぶために各地を放浪。30代は横浜寿町の相談員、40代は児童相談所のソーシャルワーカー、50代は横浜市大の教授、60代は沖縄大学の教授、そして4年間の学長を経て昨年退職。その間、一貫して<人は交流で変化する>ことを身をもって実践する。現在は、講演活動で忙しい日々を過ごしている。

教え子が野本氏を紹介した本『命の旅人』では、類を見ない包容力と共感力が感じられる。