

## 食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第3回目

この度は食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラスを受講いただきありがとうございます。3回目を配信させていただきます。



この講座では、「食」を中心に、乳児の体や食事についての基本知識を押さえ、ちびっこにとって自然な毎日、ママにとって「自分がしたい育児」を探し、それぞれに「無理なく実践」できることを目指しています。

2回目のワークはいかがでしたか？

お子さんを振り返っているようでお子さんを大切に思う「自分」と向き合えたので  
はないでしょうか。何かを感じたらメモして、心に留めておきたいですね。^^

さて3回目のテーマは、下記の通りです。

ちょっと今回盛りだくさんになっています-----!^^

◆ママが知っておきたい添加物について。

◆アレルギーについて。

★自然派育児おすすめコーナー:クレイのすすめ

さっそくはじめていきましょう！

## 1、ママが知っておきたい添加物について。

教室を運営する中で以前よりも安全なものを食べたい・選択したい。子どもにあげたいと思うママは増えていると感じています。・・・・・・・・・・おうちでは限りなくゼロ%を目指しつつも、外食する限りは避けられない添加物。でも、ちょっとした心がけで数十パーセント減らすことができると私たちは考えています。

まずは教室でもご紹介している、添加物を知らなくても！買う場所がごく普通のスーパーであっても！実践できる基本の「き」からご紹介です。

### 基本の「き」。～スーパーでも厳選できる！ちょっとした3つの心がけ。～



#### 安すぎるものに注意。

商品のお値段はそれなりであることが多い。安すぎるものは買わない。

安い理由を考えてみましょう。（※野菜の旬などは値段が下がるので別です！）



#### 商品の裏側をよく見て選びましょう。

買いものをする時は裏を見て、何が含まれているか確認する習慣をつけましょう。

裏を見たときに添加物の全てを理解できなくても、そっと棚へ返したくなるような商品があるはず。スーパーでも棚ナンバー 1 を見つける。

### 3

避けても避けきれないものがあることを覚悟しましょう。

添加物、放射能、遺伝子組み換えなど今生きている以上は完全に避けられません。

その上でできることをして、できうる最善を尽くし続けること。

何も知識が完璧でなくても、できそうなこと、見つかってきましたか？

全てを覚えていなくても、理解できていなくても、できる事はいっぱいあります！

◆**気をつけたい、知っておきたい添加物について。**

基本の「き」を踏まえた上で知っておきたい添加物について解説していきますね。

まず知っておきたいのは、**「合成〇〇」シリーズ！**です。

これらが使われる理由は・・・

★長く保存できないものをより長く保存するため。

★色の悪くなってしまうものを長く美味しそうに見えるように。

★カロリーのないもので甘味をしっかりと出すために。

つまりは流通上の問題が大きく、それぞれが含まれる理由は、体のためでは決していないのです。合成シリーズは、名前が「合成」とついていないものもありますので、ご紹介しますね。

・ 合成保存料（ソルビン酸） 安息香酸 Na、ベンゼン・・・**衛生レベルの低い証拠**

・ 合成着色料（赤 3）タール色素 アレルギーも起こす・・・**原材料の質の悪さ**

[\* 気を付けたい合成着色料⇒カラメル色素：ソース、コーラ、洋酒、ラーメン、しょうゆ、菓子類に含まれていることが多い。]

・ 合成甘味料(L-フェニールアラニン化合物)

アスパルテーム(メチルアルコール⇒ホルムアルデヒド)、

スクラロース(2%重金属、メタノール、ヒ素) アセスルファム K

サッカリン(コールタール化合物⇒ファミレスの砂糖など)

合成甘味料は、清涼飲料水などにもよく含まれていますね。

飲み物はマイボトルのお水かお茶で十分なはずなんです。

気軽にペットボトルを買う習慣を持たないのは、健康にもお財布にも優しく、

簡単でおすすめですよー！

続いて知っておきたい添加物は、**トランス脂肪酸!**

油の水素添加や製造・使用時の高温加熱で生じ、悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を促進し、免疫系に障害を与える。心臓や血管、膜やホルモンの生成などへの悪影響が心配な油脂です。

これに対して、各国が諸々対応しているのですが、まとめると以下になります。

アメリカ合衆国	<u>2018年以降原則禁止となることが決定。</u>
デンマーク・スイス・オーストリア・・・他	含有量の規制措置。
EU・・・他	自主的な低減措置

・・・などそれぞれに対策をしています。しかし日本は表示も規制もない野放し状態が

続いています。

うーん！表示方法に関してオープンになったらいいのになあと

私も願っています。

実際に何に含まれているか、というと・・・！

トランス脂肪酸が含まれているもの：マーガリン、ショートニング、

ミルクポーション、マヨネーズ、ポテトチップス、多くのファーストフード、

ほとんどの市販の焼き菓子スナック菓子など。

サクサクと軽い油関連に多いですね。いつも食べているこれは含まれていそう・・・

子どもの好きなこのこれはそうかも・・・など、

含まれていそうな日常食べているものはありそうですか？

続いて知っておきたい添加物としては、**ポストハーベスト！**

収穫後の農産物に使用する殺菌剤、防かび剤などのことです。

・ポストハーベスト・・・農薬（カビを殺す殺菌剤）・輸入果物、じゃが芋、穀物。

主に輸入されているものに使われています。=国産を選びましょうといつもお話し

している理由でもあります。

◆既に食べている！？遺伝子組み換え（GMO）のこと。

いつも教室でお話しているもので、ドキッとすることが、以下のお話です。

Q 世界で一番トウモロコシを輸入している国は？ =[ 日本 ! ]

輸入先はアメリカ。その[ ほとんど ]が[遺伝子組み換え]トウモロコシである。

・遺伝子組み換え（GMO）って何？

・・・・・・・・ここよろしく！！

・輸入した遺伝子組み換えトウモロコシはどこに使用されているか。

まずは家畜のえさですね。なので、お肉を食べることで間接的に食べていることになり

ます。また、トウモロコシはありとあらゆるものを作ることができます。

トウモロコシから作られるもの

[水あめ・コンスターチ・果糖ブドウ糖液糖・・・・・・・・]

これらによって作られる食品例

[・・・・・・・・]

参考：いでんしくみかえさくもつのないせいかつ 手島奈緒



うーん・・・既に食べていますね。。もちろん遺伝子組み換え食品を使わずに食材を作っているところもあります。ですが、どんなに避けていても外食している限りは食べているでしょう。なるべく自分で選んだものを使ってごはんを作ることが



これからより大切になるのではと教室ではお話し  
ています。怖がり過ぎずに、できることをしてい  
きましょう！

もっと遺伝子組み換えについて知りたい場合は、こ



ちらの本や映画をおすすめします。

いでんしくみかえさくもつのないせいかつ

手島奈緒 著

パパ、遺伝子組み換えってなあに？

未来をつくる食べものドキュメンタリー

ジェレミー・セイファート 監督

<http://www.uplink.co.jp/gmo/>

ちょっとどっきりの内容ではありませんでしたか？既にご存知でしたか？

遺伝子組み換えの食品を食べたいかどうか、は本能が知っているのではと

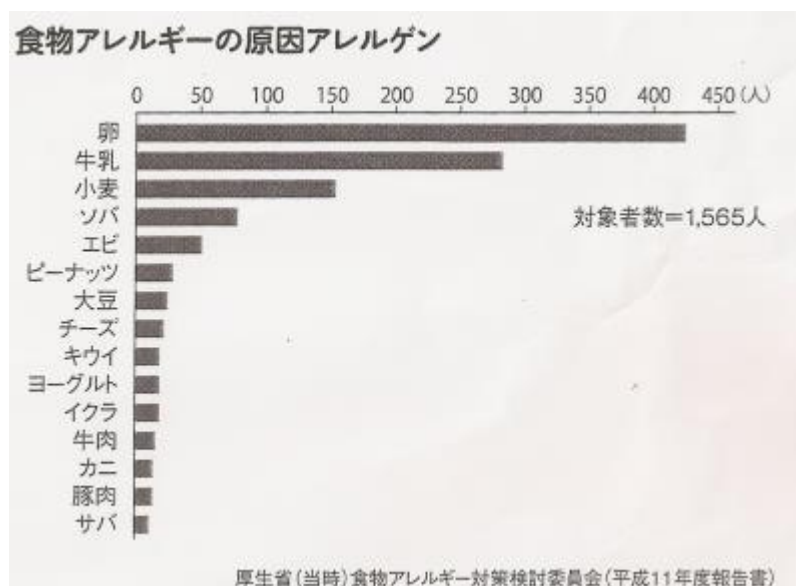
私は思っています。本能に従って、できうることをしていきましょうね♪

## 2. アレルギーについて

国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っているといわれています。

そして、1割近くのちびっこもアレルギーを発症しています。

これはここ数十年で倍に増えているのだそうです。



食物アレルギーのみで見ると、アレルゲンとして卵が38%、牛乳が15%と上位を占め

ます。商品の質が心配なものも並んでいるなあ…と思うのは私だけでしょうか。

どちらも昔ながらの作り方をされているものは現在普通のスーパーには売っていないことが多いです。アレルギー反応は何か弱く反応しているのではなくて

単純にこれは受け付けない！と断固反対している！実は鋭いセンサーを持った生命体としての「逞しさ」なのではないかと思っています。食べ物の質、添加物、大気など…に対してこれは合わない！と、素直に反応している。

そして出ている反応は全て排出、解毒と考えて、全て出しきることを選択できたらと思います。



今回の内容は以上となります。ちょっと盛りだくさん？だったかもしれません。

はじめて添加物や遺伝子組み換えについて知った方はちょっとびっくりの内容ですね。

**選べるものはなるべくできる範囲の最良のものを、**

**心地よさを大切に無理せず自分らしくあること。**

これを大切にすれば大丈夫。今昔ならでの製法、和食などがもう一度注目されて見直されつつありますが、そういったものも大切にしつつ、これからの未来を生き抜くという意味でも、排出できる体作り、循環する体作りを！と思います。

ではではまた来月お会いしましょうー！ ^^