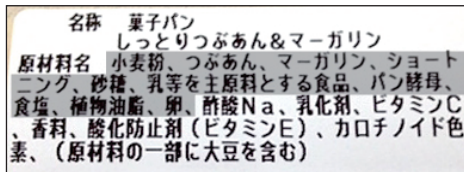


Let's Try!

食品添加物を意識してみよう!

当社のサプリメントは、大切な時期に安心してお飲みいただけるよう、添加物を必要最小限に抑えて提供しています。私たちの食事に含まれている添加物はどうでしょうか?今月は食品添加物を意識した Let's Try! です。

基本のキ!食品添加物表示の見方について



「食品添加物の表示の見方のポイント」をご紹介します。

- ①原材料名欄には、まず食品原料、次に添加物がかかれている。
- ②必ず使用量の多い順に表示することになっている。(食品原料の多い順、その後添加物の多い順に表示)

例えば、上記の菓子パンの原材料名では、卵までが食品、次の酢酸 Na から添加物となり、酢酸 Na が添加物の中で一番使用量が多いというのがわかります。

1日にどのくらいの添加物を摂っているかをチェック!(スタッフレポート)

スタッフが1日の食事をコンビニやスーパーなどで買い、どのくらい添加物が含まれているのかをリストアップしてみました。

江坂

■朝

雑穀ごはん、味噌汁(だしの素使用)、焼き鮭(塩鮭切り身)、シラスおろし(ボン酢使用)、納豆(たれ使用)

【添加物】

- ・納豆のたれ→調味料(アミノ酸等)、アルコール、ビタミン B1
- ・塩鮭切り身→pH調整剤、酸化防止剤(V.C)
- ・ボン酢→調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料



■昼

サンドイッチ、菓子パン、スープ

【添加物】

- ・サンドイッチ→調味料(アミノ酸等)、糊料(アルギン酸エステル、加工澱粉、増粘多糖類)、pH調整剤、グリシン、乳化剤、V.C、香辛料抽出物、カロチノイド色素
- ・菓子パン→酢酸 Na、乳化剤、ビタミン C、香料、酸化防止剤(ビタミン E)、カロチノイド色素

- ・スープ→調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、pH調整剤、酢酸 Na、乳化剤、グリシン、酸化防止剤(V.E)

■夜(無精しちやいました)

雑穀ごはん、レトルトカレー、ゆで卵、野菜サラダ(ドレッシング使用)

【添加物】

- ・カレー→調味料(アミノ酸等)、パプリカ色素、香辛料抽出物、塩化 Ca
- ・ごまドレッシング→調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香料、甘味料(スクラロース)

減らせるか!食品添加物

レポート後に私が気をつけたことをご紹介します。

- ・味噌汁などはなるべくだしの素等を使わず、自分で出汁をとる。
- ・コンビニでもできるだけ添加物の少ない表示のものを選択。
- ・限られた時間の中で料理を作るには限界があるので惣菜も利用するが、最低でも1品は自分で作る。
- ・市販のドレッシングは極力使用せずに自分で作る。
- ・毎日使う調味料は多少高くとも添加物が少なく、昔ながらの手法で作られているものを選ぶ。

古樫

■朝

サーモンの生春巻き+りんごヨーグルト

【添加物】

- ・タレ→果糖ブドウ糖液等、砂糖、増粘剤(加工デンプン、CMC、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酒精、pH調整剤
- ・ヨーグルト→砂糖、ゼラチン、香料、増粘多糖類、酸味料

■昼

ミックスサンドイッチ+レモンティー

【添加物】

- ・ミックスサンドイッチ→マヨネーズ、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酢酸 Na、グリシン、pH調整剤、着色料(カロチノイド、コチニール)、ソルビトール、乳化剤、イーストフード、V.C、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.V、V.E)、発色剤(亜硝酸 Na)、香辛料抽出物
- ・レモンティー→糖類(砂糖、果糖ブドウ糖液糖)、香料

■夜

レトルトの中華たまご丼

【添加物】

- ・発酵調味料、たん白化水分解物、増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸化防止剤(V.C)、酸味料、着色料(カロチノイド、紅麴、カラメル)、香辛料抽出物、香料

原材料名を見て選ぶだけでも違います。

食べ物の種類は少ないのに、ざっと数えただけでも1日で30種類以上の添加物を摂っていたことに驚きました。添加物の安全性について私たち素人が判断するのは難しいですが、避けられるのであれば極力摂らないようにするだけでも違うのではないかと思います。(例えば果糖ブドウ糖液糖が入った食品とイーストフードが入っているパンは避ける、など。)また、どうしてもコンビニで食事をすませなくてはいけない場合は、添加物が少なめな納豆の手巻き寿司などがいいですよ!

Staff's Point!

原材料名をチェックするべし! 買い物の際、原材料名をチェックしてなるべく添加物の少ないものを選びましょう。

化学調味料に頼り過ぎないようにするべし! 汁物はだしの素に頼り過ぎず、昆布や鰹節から出汁を取りましょう。

毎日とるものから添加物を追放するべし! 主食・調味料・出汁など毎日とるものからは添加物をなくしましょう。