

食の安全 食品添加物 VOL 5



食品添加物を減らす工夫

指定添加物は、そのほとんどが化学合成されたもので、自然界にはもともとなかった物質です。

100%は無理にしても、量を減らしたり、排出したりする工夫をしたいものです。その方法をいくつか紹介したいと思います。

自分で一からつくる。

当たり前のことですが、こうすることで最低限の添加物に減らすことができます。使用する材料や調味料にしても、添加物の少ないものを選びましょう。

添加物の少ないものを購入する

表示をチェックするだけで、だいぶ違ってきます。聞きなれないカタカナ名前が多く入っているものは、できるだけ避けましょう。



安心やさいを活用しましょう。



カップめんには「さわかや」や「カルかるパウダー」を使いましょう。



よく噛んで食べる

食物繊維を多く摂る

バランスの良い食事で、特定の添加物を蓄積させないように心がけましょう。取り込んだ添加物も食物繊維が排出を助けてくれます。

よく噛んで食べる

唾液に含まれるベルオキシターゼという酵素が、発がん物質を抑制する効果が報告されています。

バランスよくミネラルを摂る

有害物質を排出するために必要な解毒酵素は、必須ミネラルがなければ働きません。未焼成サングは必須ミネラルの宝庫です。

食材をサングの水につける

野菜、とくにカット野菜やパックサラダなら、30秒間水につけるだけでも、かなり添加物が落ちるといいます。(安心やさいも活用しましょう。)

麺は二度ゆで

カップのそばや麺のリン酸塩は、カルシウムで中和できます。ゆで麺も1分くらいで一度お湯を捨て、新しい湯を入れ直すと、かんすいなどの添加物が溶け出します。

昔から食品の保存や加工には先人達のいろいろな工夫がありました。

塩漬けや干物での保存。

肉や魚の燻製。

植物や花の色素を使った着色。

豆乳を固めるにがり。

こんにやくの消石灰などなど、永い経験からつくり出された知恵であり技術です。

冷蔵庫が普及していない昔は、その日必要なものを必要な分だけ買う生活でした。まさに「地産地消」をせざるを得ない食の環境だったのです。

その後、冷蔵庫の普及や流通網の発達で食品を保存するのが、当たり前になった現代では、つくる側も経済性・効率性を考えると、食品添加物の力を借りるしか方法がないようです。

少しでも食品添加物の量を減らしたいと思うか、それとも、A・D・Iの許容量だからいいと思うのか、あなたはどちらですか？

【おわり】

地産地消



水分補給は体内浄化(デトックス)の第一歩です。有害物質はミネラルが不足していると、より体内に蓄積されます。良い水とサングの豊富なミネラルが有害物質の排泄を助けてくれます。