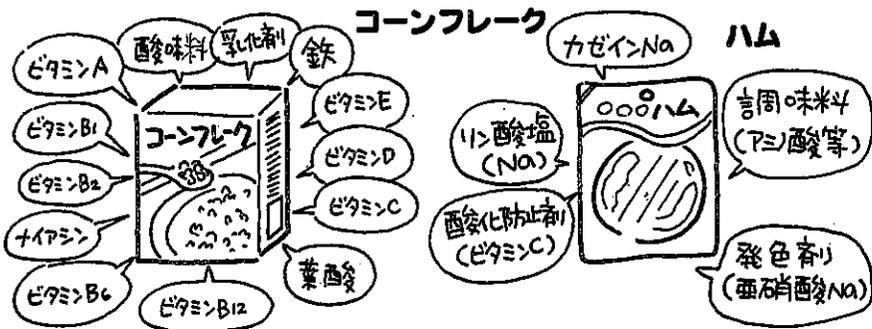


食事だより

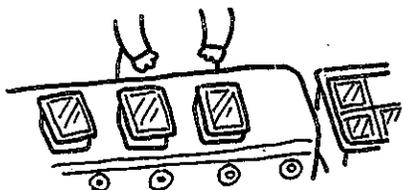
食品添加物

こんなところで食品添加物が使われています

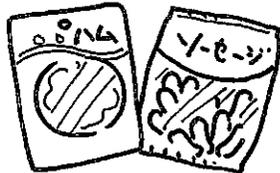


食品添加物はなぜ使われるの？

- 1 大量生産をスムーズにします
- 2 合成の栄養成分を添加します

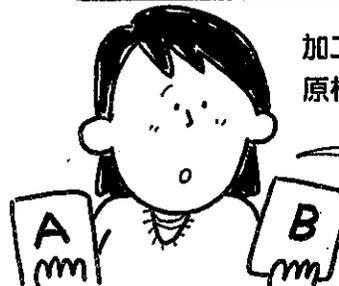


- 3 みせかけの色、臭い、味などでカモフラージュします
- 4 食品を長もちさせる腐りにくくする



食品添加物から身を守るために

加工食品を買う時は表示を見て、原材料以外の添加物が少ないものを選ぶ



加工食品だけの食事はしない
野菜料理とともに食べると、ハム、ソーセージに使われる発色剤の毒性は抑えられるものがあります。

やさいも一緒に食べよう!



食品添加物ってなに？

添加物は化学的合成品で、薬と同じようなものですから私たちの体とは相容れないものです。食べても食品のように消化、吸収、排泄というルートにのりにくいのです。腎臓や肝臓などの臓器が排除し、解毒しようと働くわけです。

