

タール色素 原料はガソリン

- ・ 赤色 2 号、赤色 1 0 2 号、赤色 1 0 6 号。
海外ではがんやアレルギーを引き起こす原因になると判断され、アメリカやカナダでは使用禁止。
- ・ 赤色 3 号も甲状腺の異常を引き起こす可能性があるとアメリカやドイツで使用が禁止。
- ・ 日本は使い放題！

赤色 2 号、赤色 3 号、赤色 4 0 号
赤色 1 0 2 号、赤色 1 0 3 号、赤色 1 0 4 号
赤色 1 0 5 号、赤色 1 0 6 号、黄色 4 号
黄色 5 号、緑色 3 号、青色 1 号、青色 2 号の
1 2 種類です。



コチニール色素

カメムシを乾燥させてエタノール抽出

- ・ アレルギーの原因
ヨーロッパ、アメリカ禁止
- ・ 赤、オレンジ色
- ・ ハム、ソーセージ、清涼飲料水



増粘安定剤

増粘多糖類

その名の通り「粘り」を「増やす」「多糖類」です。
粘り気を出したり、食品と食品の接着に使用されています。
「増粘剤」と表記されていることや「安定剤」
「ゲル化剤」「糊料」と表記されていることがある

増粘多糖類の中には、動物実験の結果から有害
であると指摘されているものもありますが
実際に健康被害の発生が認められたものはありません。

・ 増粘多糖類の危険性と害（大人、子供、赤ちゃん） 身近な毒から自分の体、子供、赤ちゃんを守りましょう！

- ・ ペクチン【ゲル化剤、安定剤】ジャム、ゼリー
- ・ グアーガム【増粘剤、ゲル化剤、安定剤】アイスクリーム、和菓子
- ・ キサンタンガム【増粘剤、安定剤】あんかけ、ドレッシング
- ・ タマリンドガム【増粘剤】ソース、ドレッシング
- ・ カラギーナン【増粘剤、ゲル化剤、安定剤】ゼリー、プリン
- ・ プロピレングリコール【安定剤】麺類、珍味
- ・ カルボキシメチルセルロース【増粘剤、安定剤】

アイスクリーム、乳酸菌飲料

今の子供は 1 回・20gの 食塩を摂れる

- ・味覚の破壊

今の子供は 1 度に 20gの食塩を摂れる。

300cc/9g 海水レベル

- ・作られた味が美味しいと感じる
- ・添加物は本物より美味しい
- ・安くて、簡単、便利！！
- ・大いに吟味する必要がある！
- ・健康へのダメージ
- ・ある日、発がん性が認められる

食品添加物という 化学物質漬け

- 味覚障害
- 鰹出汁、添加物ないと美味しくない
- 即席だし
- 濃厚な味にする
- 化学調味料も塩分が高くないと
美味しいと感じない
- フライにする時、塩分を高くしないと美味しくない

500～600種類を食べる子供たち

- ・ 食品添加物で作り出された味を美味しいと感じる
- ・ これでないと美味しいと感じない
- ・ 一人暮らしをしたら、小さい頃の食生活が出る

食品添加物の魅力

- 安くなる！ 5分の1程度
- 安くて、簡単、便利
- 昔のお店や市場では、冷蔵庫に入れて保管してね！
今日中に食べてね！
今は1週間腐らない。
- 色も綺麗
- 和菓子は特に着色料、カステラ、どら焼き！
甘み、艶出し、乾燥防止目的のソルビット！
- 漬物が真っ白でないとダメ、黄色くないとダメ
- ハムは透明感ないとダメ、天然色素、貝殻虫の赤色抽出
透明感 亜硝酸ナトリウムもやばい！

食品添加物は

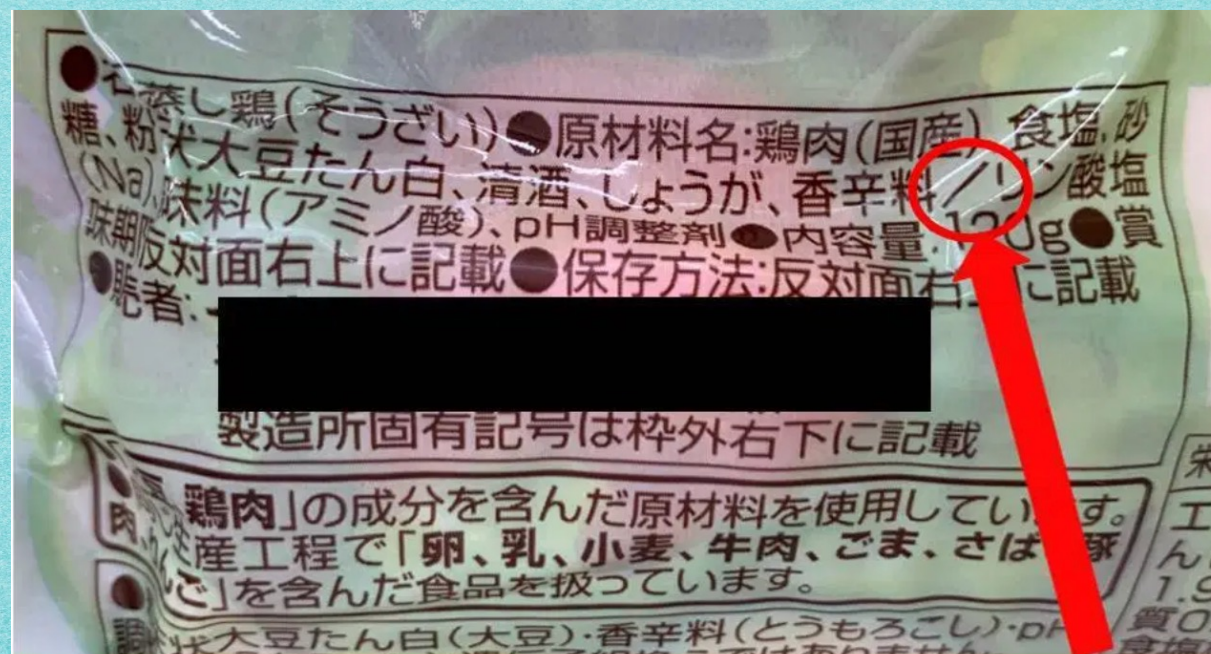
国が保証しているわけではない。

良いよ、と認めているだけ

消費者が知りようもないもの

- ・ 一括表示
- ・ 調味料（アミノ酸など） 2つ以上書けば
20種類でもOK!
- ・ 焼肉のたれ、ステーキソース
醤油には添加物がたくさん入っている
安息香酸ナトリウム、サッカリンナトリウム ステーキソースには入っていないことのできる詐欺に等しい

添加物の見方



スライスなし サラダチキン
スラッシュ (/) 表示を境に…
(原材料 ← / → 添加物)

実際の買い物行動は 安い！簡単！便利！

実際の買い物行動は「安い」「簡単」「便利」が中心
新たな価値観を持って買い物行動をしてみてください

The image is a collage of food items. At the top center is a circular arrangement of various vegetables like lettuce, bell peppers, onions, and carrots, with the word '野菜' (Vegetables) overlaid in large brown characters. To the right is a circular arrangement of various meats and seafood, including fish, meat, and shellfish, with the word '肉' (Meat) overlaid in large grey characters. At the bottom left is a circular arrangement of grains, including rice in a wooden bowl, bread, and french fries, with the word '主食' (Main Food) overlaid in large blue characters. At the bottom center, the text '健康への第2歩 栄養' (Second Step to Health: Nutrition) is written in black and yellow characters.

野菜

肉

主食

健康への第2歩 栄養

現代の生活で添加物を完全に防ぐのは不可能

**なるべく添加物などを入れないことが大事！
それでも体に入ってしまったものは
出すことが大切！**

デットックス 第2弾！（の準備）

**現代食や添加物で
腸内に蓄積された老廃物を出して
体を正常に戻す！**

ただ、その前に準備が必要です

**現代の食生活やストレスで
体が酸性に傾いている**

健康な体は弱アルカリ性

**卵やお肉、チーズなどのタンパク質、
穀物、アルコールなどで
体が酸性に傾いている**

体が酸性に傾くと

- **免疫力が低下して様々な病気の原因になる**
- **疲労感、脱力感が出る**
- **アレルギーを引き起こしやすい**
- **心疾患、糖尿病を引き起こす**
- **体が老化する**
- **便秘など腸内環境が悪くなる**

それを改善させるのが

重曹水

- ◎ **もともと胃腸薬にも入っている重曹**
- ◎ **アメリカでは癌治療への効果も**

酸性に傾いた体をアルカリ性に戻す
胃の中で発生させるガスで腸を刺激し、便通促進
疲労物質を排出して疲労回復

重曹水の作り方

**ティースプーン半分を
水に溶かして飲むだけ！**

※塩分過多になるので1日2杯まで
食用のものを選ぶ(炭酸水素ナトリウム99.0%以上)