

Dグループ

小島美穂（丸内中）	宮下祐美（御幸中）
西瀧昌紀（南部中）	竹本和美（松陽中）
高見千恵子（芦城中）	吉田祥子（板津中）
北 景子（安宅中）	中田由江（中海中）
村中万智（国府中）	永田裕恵（松東中）

食事から見直す子育て

「食べ物で人間の身体はつくられる」と言われていることから、今回私たちDグループは食について調べることにしました。

1. 栄養素について

 「まごわやさしい」を知っていますか？

ま	まめ＝豆類 豆腐 納豆	高たんぱく質 ビタミン 食物繊維豊富
ご	ごま＝ゴマ	たんぱく質 食物繊維 カルシウム ミネラル
わ	わかめ＝ワカメ 昆布等海藻類	ビタミン ミネラル 食物繊維が豊富
や	やさい＝野菜	ビタミン ミネラルが豊富
さ	さかな＝魚	たんぱく質 鉄分がたっぷり
し	しいたけなどキノコ類	ビタミンD 食物繊維が豊富
い	ジャガイモなどのいも類	炭水化物 食物繊維が豊富

 栄養素の種類と働き



- ◆炭水化物(糖質) — エネルギー源 不足すると筋肉の減少、疲労。
- ◆脂質 — エネルギー源 細胞膜の構成成分。とり過ぎると肥満、生活習慣病。不足すると血管や細胞膜が弱くなる。
- ◆たんぱく質 — 筋肉、骨、皮膚、血液、免疫物質などを作る。不足すると免疫力低下成長障害。
- ◆ビタミン — 糖質、脂質、たんぱく質の代謝を円滑にする潤滑油のような働き。
- ◆ミネラル — 骨、歯などを作っている栄養素。
(カルシウムやマグネシウム等) 身体の働きを円滑にする為にかかせない栄養素。
- ◆食物繊維 — 腸内環境を整え、便秘を防ぐ。血糖値の上昇をゆるやかにする。

朝ごはんは何を食べていますか？

【例】



Aさん

朝は食欲がないので、コーンフレークと牛乳です。



え！これだけで
お昼まで大丈夫？



Bさん

ごはん 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 卵焼きです。

理想だけど
何か足りない
なあ～



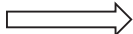
Cさん

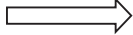
パン食です。トースト+マーガリン インスタントスープ ヨーグルト

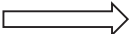
忙しいからって
これでいいのかな？

全体的に野菜が不足しているのがわかると思います。

野菜サラダと果物を加えるだけでもバランスがとれます。

Aさんの朝ごはんには  青菜とキノコの卵とじ 野菜サラダ 果物をプラス

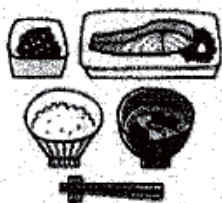
Bさんの朝ごはんには  味噌汁の中にも類やキノコを入れてフルーツヨーグルト
をプラス

Cさんの朝ごはんには  ミントマト チーズ 果物をプラス

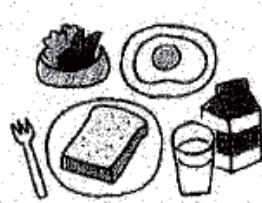
食物繊維の多いコンニャクや海藻類を多く食べる事も必要です。

理想の朝ごはん

和食なら



洋食なら



2. 食品添加物について

食品添加物の使用目的は？

1. 食品製造のため

低コストの食品を大量生産し、大量に売りさばくために使われる。
要するに企業の都合、儲けの為だけに使用されているようなものである。
主な添加物…乳化剤、増粘安定剤、ゲル化剤、ガムベース、酵素、凝固剤など

2. 食品加工のため…色、香、味を誤魔化す！

食品の原型をあまり変えずに、美味しく見せるために使用される。
消費者は見た目に騙されているのである。
主な添加物…酸味料、甘味料、着香料、着色料、発色剤など

3. 食品保存のため…腐らせない！

工場で大量生産し、運送、保管、店頭、そして我々消費者の口に入るまでには
ある程度の日数がかかる。そこで鮮度保持のために使用される。
主な添加物…保存料、殺菌料、酸化防止剤、防カビ剤など

👉 食品添加物の原料は？

化学添加物と天然添加物に分けられる。

化学添加物	天然添加物
石油などから作られる物が多く、安全性テストが義務付けられている 厚生労働省の許可が必要になっている	『伝統的に使われてきたものであり、安全性が確認されている』が、長期摂取での毒性は不透明であるため、100%安心はできないらしい

👉 それではラベルを見てみましょう！

例えばハムにもいろいろ



安心度 ◎

名 称	無塩せきハム(スライス)
原 材 名	豚ロース肉、乳蛋白、糖類(麦芽糖、砂糖)、食塩、たんぱく加水分解物、酵母エキス、香辛料、卵殻カルシウム

選び方ワンポイント！

価格は多少高めだが、さらに安心なのは、無塩せきもの。無塩せきとは、塩漬け液(ピクル液)に、ハムやソーセージなどの色をよくする亜硝酸塩や亜硝酸Na、また硝酸や硝酸Kなどを入れないようにしたもの

安心度 ○

品 名	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料、調味料(有機酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、 <u>発色剤(亜硝酸Na)</u>

選び方ワンポイント！

原材料としての植物性蛋白、着色料や保存料の食品添加物を使っていないもの。発色剤(亜硝酸Na、)、リン酸塩を含まないハムやベーコンはほとんどないので、これらは許容範囲である



安心度 ×

品 名	ロースハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、糖類(乳糖、砂糖)、卵蛋白、食塩、 <u>植物性蛋白</u> 、 <u>リン酸塩(Na)</u> 、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、 <u>発色剤(亜硝酸Na)</u> 、 <u>コチニール色素</u> 、香辛料

選び方ワンポイント！

①植物性蛋白は副原料ですが、これを使用することで、どんな粗悪な原料肉でも立派なハムに変身することが出来ます。また植物性蛋白には、遺伝子組み換えの不安がある
②さらに着色料(コチニール、赤3号、赤106号)、保存料(ソルビン酸またはソルビン酸K)や酸化防止剤(エリソルビン酸Na)の不安な食品添加物の使用



わたしたちの生活において便利な食品添加物を切り離すことはほぼできません！

そこで！



食品添加物との賢いつきあい方

- ◆素朴な疑問を持つこと — 添加物と付き合う最初の第一歩
- ◆裏の表示をよく見て買う
- ◆加工度の低い食品を選ぶ
- ◆安いものだけに飛びつかない — 安いものには理由がある
- ◆よく噛んで食べること



唾液には発がん物質を解毒する働きがあり、唾液中に含まれるいろいろな酵素やビタミンが毒消しの役割をするのだらうといわれているようです。

- ◆食物繊維を摂る(雑穀類・イモ・豆類・海藻など)

食物繊維は体内ではほとんど消化・吸収されず、栄養にはなりませんが、腸内の有害物質の生成を抑え、排出を促す作用があることが分かってきました。余分な脂肪(コレステロール)と一緒に排泄したり、発がん物質、有害重金属などを吸着して体外に出してしまうようです。

- ◆調味料を使って食品添加物を減らす

＜塩をふって！＞

塩は浸透圧作用で魚に含まれる有害物質を外に出すことができ、魚の臭みをとることもできます。

＜酢を使って！＞

魚介類には酢を使うのも効果的です。有害物質を外に出すこともできますし、魚の臭みをとることもできます。

＜調味料に漬け込む＞

料理の下ごしらえに、しょうゆや酒などに漬け込むことがあります。同時に食材の水気や臭みをとる効果もあります。

気をつけたいのは、下ごしらえで漬けるのに使った調味料にはたくさんの食品添加物が混ざりますので、使ったあとは捨てるようにしましょう。

3. まとめ

今回のグループ研修を通して、私たちが口にする食品のほとんどに食品添加物が入っている事や、その添加物の多さに驚き食の大切さを改めて知りました。今の世の中食品添加物をすべて避ける事は出来ません。

しかし、正しい知識を持つことにより添加物を減らしていくことは可能であるとわかりました。さまざまな栄養素をバランス良く摂取する事が健康な体づくりにとても大切です。親子で食についての知識を共有し、将来子ども自身が、適切な食品を選ぶようになって欲しいです。

参考資料： 食品添加物を減らしてアレルギー・病気を撃退しよう！
食の安全情報缶 ジーライブ
栄養の基本がわかる図解事典
食品の裏側

MEMO