



# オンラインスクール

If you can dream it, you can do it.



栄養



食品添加物



確認・自己判断

まずは挑戦！



Q.「栄養が良い、栄養が悪い」ってどういうこと？

A.

---

---

---

# 『栄養』と『栄養素』は別のこと

- ✓ 栄養とは、生存に必要な物質を摂取してそれらを利用して生命を維持していく営みのこと。

→ つまり、**過程（プロセス）**のこと



- ✓ 栄養素とは、生命を維持するために必要な摂取すべき**物質**のこと。

→ つまり、よく耳にする**五大栄養素**のこと

# 栄養の講義のまとめ



- ✓ **We are what we absorbed.** (私たちは吸収されたものからできる)  
→ 栄養とは、過程のことである。
- ✓ 何を食べるかよりも、食べたものを適切に消化し、吸収できているかどうか。
- ✓ 「食」を変えれば「人生」が変わる。  
→ まごわやさしい
- ✓ **何を食べるかよりも、何を避けるべきか**

# 習慣づけよう！（『栄養』の講義より）



## ➤ 栄養成分表示を見る

- ・ どの栄養素が、どれくらい含まれているか

## ➤ 原材料名を見る

- ・ 含有量順で上位から記載されている
- ・ 上位から『砂糖』『植物油脂』『マーガリン』この辺の記載が上位にあったらそっと商品棚に戻す

## ➤ 自分の目で見てから選ぶクセをつける

# 食品添加物は食品ではない



食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、湿潤その他の方法によって使用する物

(食品衛生法 第4条2)

## 合成添加物

- 厚生労働大臣が安全と判断して使用を認めた指定食品添加物。
- 石油製品などを原料として化学合成されたものが多く、**自然界に存在しないものが多い。**

## 天然添加物

- **自然界に天然物として存在する**植物、海藻、昆虫、鉱石などから特定の成分を抽出したもの。  
※天然物だからといって必ずしも安全だとは限らない。

# 優先して避けるべき食品添加物



添加物名	用途	混入食品	危険度(最大★5)
亜硝酸ナトリウム 硝酸ナトリウム 硝酸カリウム	発色剤	主に加工肉など	★★★★★
グルタミン酸Na	旨味調味料	多くの加工食品・調味料など	★★★★★
アスパルテーム スクラロース	甘味料	数多くの加工食品、清涼飲料水など	★★★
安息香酸ナトリウム	保存料	清涼飲料水、栄養ドリンクなど	★★★
カラギーナン	増粘剤	各種ドレッシング、缶コーヒーなど	★★
次亜塩素酸ナトリウム(※)	殺菌料	カットレタスなど	(※)
ソルビン酸 ソルビン酸カリウム	保存料	加工肉、漬物、ジャム、ワインなど	★★★★★
その他着色料	着色剤	様々な加工食品、お菓子など	★★★★★



# トランス脂肪酸



## ➤ マーガリン、ショートニング、植物（性）油脂、ファットスプレッドなど…

- ほぼプラスチック食品（分子1つしか差がない）
- 細胞（DNA）を損傷させるキラーオイル
- 菓子パン、スナック類、チョコレート、インスタント食品など多くの加工食品に使用されている

## ➤ 欧米では既に使用禁止！

- 癌、心臓病、脳梗塞、うつなどあらゆるものに関与する
- 長く食べ続ける程、ダメージも大きい（体内に蓄積する）

# 亜硝酸Na、硝酸Na、硝酸K

- ✓ 食肉が黒ずむのを防ぎ、安定した鮮やかな色を保つ

→ハム、ベーコン、ウインナー、サラミ、ビーフジャーキーなどに使用

- ✓ **毒性が非常に強い**

→食肉のアミンと結合し、発ガン性物質（ニトロソアミン類）になる  
→肝臓や腎臓への影響が心配

(※) 結構普通に書いてあるからぜひ覚えて！

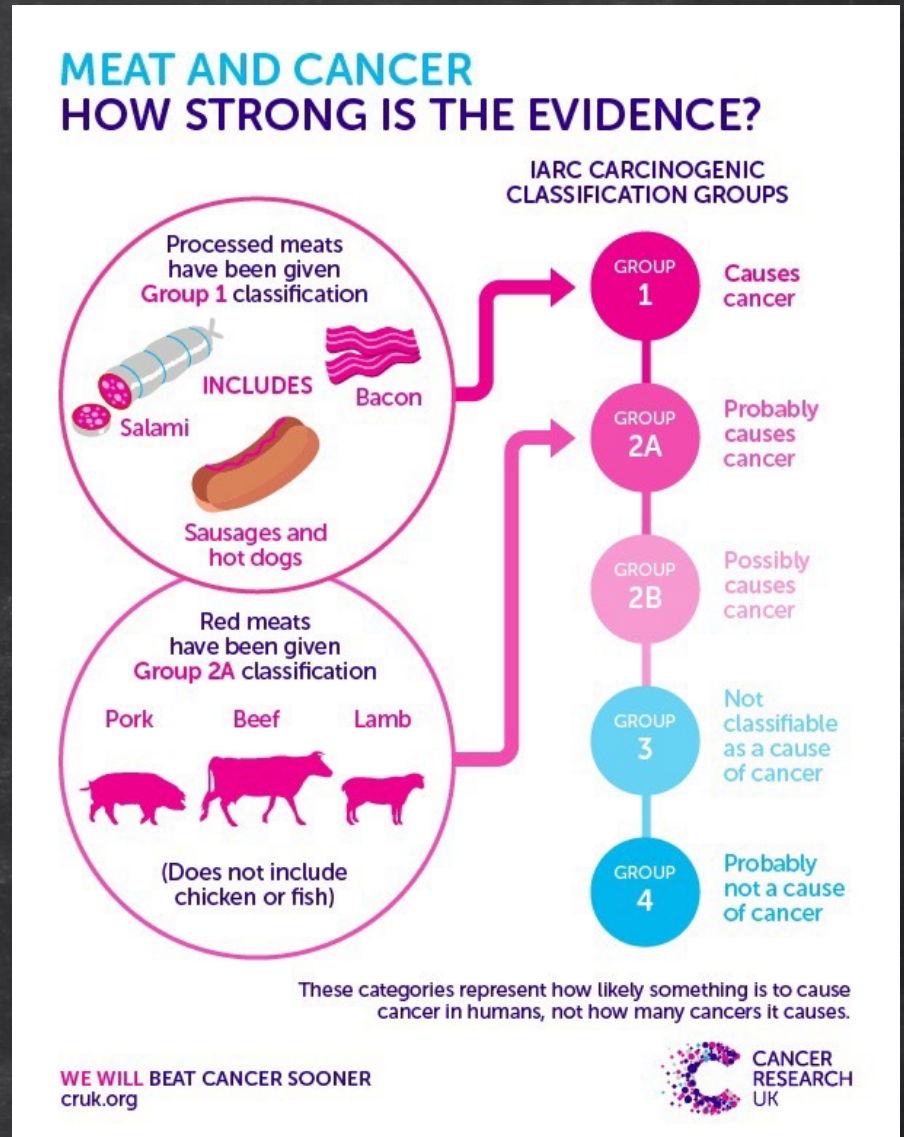
# 加工肉と発がん性の関係

世界保健機関（WHO）が10カ国約800の研究からベーコンやソーセージなどの**加工肉がガンを直接的に引き起こす**と報告している。

WHOは加工肉は**発がん性物質グループ1**に分類。

→タバコ、アスベスト、プルトニウムと同類のグループ  
(※) 赤身肉はグループ2

(IARC, 26 October 2015)



# 人工甘味料



1. アスパルテーム
2. スクラロース
3. アドバンテーム

- 砂糖の数十から数百倍の甘さを持つ
- 体内で分解されにくく、蓄積する可能性あり

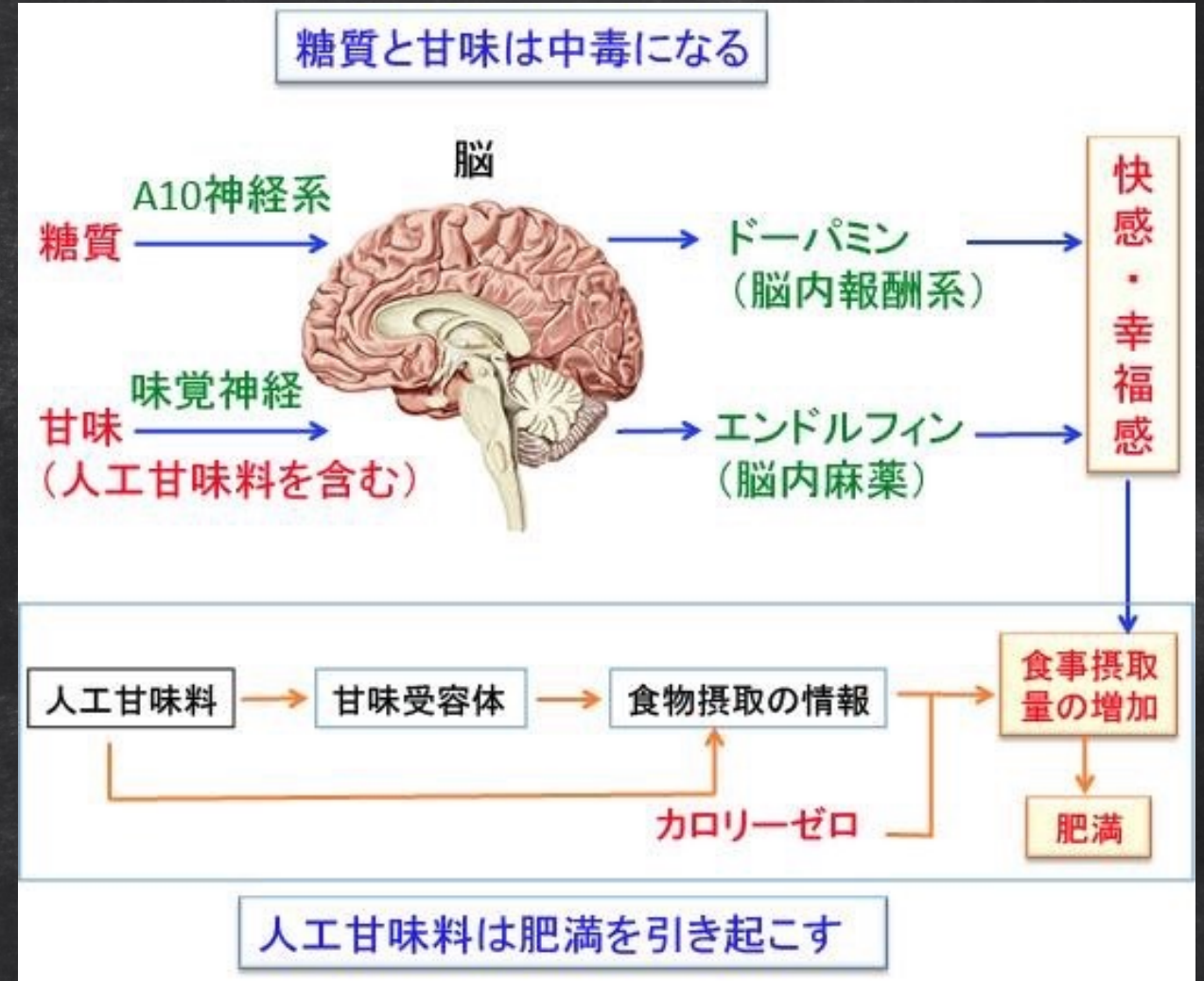
# 人工甘味料への依存度

人工甘味料は、危険じゃないし依存性もない！ということを耳にするが、それは物質そのものには、、、かもしれない。

砂糖の何倍というような表現がされるが、それを認識するのも全ては脳。

**脳は馬鹿**なのでその甘味の閾値を大幅に上げてしまえば、**甘さを感じる閾値が高くなってしまふ可能性がある。**

砂糖などを沢山入れなければ、または沢山入っている食べ物でなければ脳が満足できなくなるかも。



# ソルビン酸/ソルビン酸カリウム

- ✓ **保存料**や**防腐剤**として働く
  - ✓ 動物細胞の染色体を切断する（遺伝子修復の妨げ）
  - ✓ 遺伝子の突然変異を誘発（発ガンの可能性）
- 
- ハム、ソーセージ、漬物、ジャム、あん類などを腐りにくくする。
    - 水に溶けやすいため、シロップ、ジャム、ワイン、チーズなどに
    - 動物細胞の染色体を切断したり、遺伝子の修復を妨げる

# 食品添加物の落とし穴



- 食品表示のあるものは原則として「容器包装された加工食品」
- 食品表示のないもの（以下のケースは食品表示義務免除）
  - 佃煮, アメ, パンなどの店頭でばら売りされている食品  
(ex. ケーキ店や和菓子屋のショーケースなど)
  - 物産展のたらこ, 明太子などの対面で量り売りされる食品
  - スーパーなどの店内で作られた惣菜, 弁当, レストランや食堂で出される料理などの店内で製造・調理されたもの

# おすすめサイトURL



- **株式会社ニュー・サイエンス**（正規代理店 **Natural web**） <https://www.naturalweb.co.jp/kyorin/index.html>

生化学者（代表）が製造に関与しており、無添加、無農薬、トランス脂肪酸ゼロ、配合率最高、生体利用率などを考え抜き、本田が知る中では最高。

- **うつみんのセレクトショップ** <https://utsumin.com/>

自らをキチガイ医と名乗る医師が開くショップで、食品から日用品まで高品質のものが揃っている。（2万円以上の買い物でなければ送料がかかる…）

- **iHerb** <https://jp.iherb.com/>

海外の超厳しい基準をクリアした日本よりも安全性の高いサプリメントたち。



# 引用・参考文献



1. ハーヴェー・ダイヤモンド, マリリン・ダイヤモンド (1999) ライフスタイル革命, キングベアー出版.
2. ハーヴェー・ダイヤモンド, マリリン・ダイヤモンド (2006) フィット・フォー・ライフ, グスコー出版.
3. 新谷弘実 (2009) 免疫力を高める生き方, マガジンハウス.
4. デイビッド・パールマター, クリスティン・ロンバーグ (2015) 「いつものパン」があなたを殺す, 三笠書房.
5. 渡辺雄二 (2014) 「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物, 大和書房.
6. 山田豊文 (2009) 「食」を変えれば人生が変わる, 河出書房新社.
7. 山田豊文 (2009) 細胞から元気になる食事, 新潮社.
8. 山田豊文 (2007) 病気になりたくない人が読む本, アスコム.
9. アンドルー・ワイル (1998) 癒す心、治す力, 角川書店.
10. 安部 司 (2005) 食品の裏側, 東洋経済新報社.
11. [https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws\\_search/lsg0500/detail?lawId=322AC0000000233#A](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=322AC0000000233#A)
12. Coca Cola Journey, <https://www.cocacola.co.jp/>
13. <https://www.iarc.who.int/>
14. [https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240\\_E.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf)
15. <https://monographs.iarc.who.int/agents-classified-by-the-iarc/>