

農産物	野菜・果物・米	国産。無農薬が望ましい。特に、輸入柑橘類は避ける。よく洗って使用する。
農産加工品	豆腐	国産大豆。凝固剤にグルコノデルタラク톤を使用していないもの。
	納豆	添付のたれ・辛子は使用しない。
	漬物	保存料・着色料無使用のもの。出来れば調味料も無使用がよい。
乳製品	牛乳	低温殺菌 or 高温殺菌のもの。
	チーズ	ナチュラルチーズを選ぶ。
菓子類	ガム	極力食べない方がよい。
	ゼリー	着色料・甘味料不使用のもの。
	クッキー・ビスケット	着色料・乳化剤不使用のもの。
清涼飲料	炭酸飲料	コーラは避ける。サイダーなど、シンプルなものが多い。
	果汁飲料	国産果汁で100%を選ぶ。
パン類	食パン	国産小麦でイーストフード不使用を選ぶ。
	菓子パン	国産小麦でシンプルなものを選ぶ。
調味料	味噌	国産大豆100%使用。だし入りは避ける。
	ソース	原材料の一番目に野菜類が表記されている、添加物の少ないものを選ぶ。
	ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング	シンプルで添加物の少ないものを選ぶ。
乾物・だし	にぼし	酸化防止剤不使用で、腹側に反っているもの。
	かつお節	産地表記が明確で、本節を選ぶ。
	顆粒だし ○○の素	添加物が少ないものを選ぶ。
インスタント	カップ麺	紙カップ使用で国産小麦が原料のものを選ぶ。
	インスタント麺	国産小麦が原料で、出来ればアミノ酸不使用のものを選ぶ。
	レトルト類	なるべく使わない。添加物の少ないものを選ぶ。
	カレールー	添加物が少ないものを。食べて胸焼けするものは避ける。
	冷凍食品	揚げた状態で冷凍してあるものは避ける。

★添加物も添加物を含む食品も、想像以上に多数あった為

普段私たちが口にしていると思われる食品の中から一部抜粋させていただきました。



🛒 まずは関心をもつことから 🛒



こうして現代の(食)が抱える問題に関して、取り上げてみると限りがありません。ただ、毎日少しずつでも関心を持っていると、無関心な人よりは体へ食品添加物を取り入れる量が少なくなると考えられます。

子どもの健康を守る為に、まずは親である私たちが関心を持つことが何より大切だと思いました。