

～PDF講座3～

【あなたをデブスにする添加物】

知らない間に積み重なる怖い食べ物・・・

その原因を知らないといつまでも理想の体が手に入らない。
その添加物の正体とは・・・。

✓そもそも添加物って、何？

食品添加物というのは、
保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。

食品の裏面にある
「**原材料名**」「**成分表**」
で確認できます。

(黄色のマーカーの部分です)

このように、ずらっと原材料名が並んでいると思います。

スーパーでも、コンビニでも、
パッケージに「無添加」と書かれたものを
多く目にするようになりましたね。

「添加物は体によくないって言うし、無添加のものを買おうかな。」
という人もいれば・・・



「食品を作るのに必要だから添加物が入っているはず！気にせず買おう。」
という人もいますね。

<もう一度>

食品添加物というのは、
保存料、甘味料、着色料、香料など、
食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で
使用されるものです。

つまり、体に良くないということです。

食べれば食べるほど・・・
溜まれば溜まるほど・・・
痩せにくい体・太りやすい体になっていきます。

今回はそんな「食品添加物」の中でも、
「特に避けたい！」と考えているものについてお話していこうと思います。

特に避けてほしい代表的な5つの食品添加物

(1) 亜硝酸ナトリウム

【用途】

食肉・水産製品の赤い肉食を保つために使われ、
食中毒の原因になるボツリヌス菌を防ぐ
保存料も兼ねているとされています。

【リスク】

アレルギー性、発ガン性、うつ症状、頭痛、記憶障害

【食品例】

- ・食肉加工品（ハム、ウインナー、ベーコン、サラミ）
- ・魚肉ソーセージ、いくらなど。

（2） サッカリン・アスパルテーム

【用途】

砂糖の代わりとして使われる合成甘味料

【リスク】

染色体異常、発ガン、運動麻痺、出血性胃炎

【食品例】

ガム、清涼飲料、乳酸飲料、缶詰、ソース・干し梅
カロリーを抑えたダイエット食品・お菓子に入っている事が多いです。

（3） 赤色3号

赤3や、食用赤色3号、エリストロシン、
食用赤色3号アルミニウムレーキは同じものです。
青色、黄色なども避けましょう。

【用途】

食品を着色するために使われる。

【リスク】

赤血球減少、ヘモグロビン値低下、甲状腺の機能障害、
染色体異常、発ガン性

【食品例】

焼菓子、和洋菓子、粉末食品など

（4） タール色素

【用途】

食品を着色するために使われています。

【リスク】

不妊症、発育不全、発がん性

【食品例】

飴、和菓子、アイスクリーム、ソーセージ、ジャム

(5) ソルビン酸、ソルビン酸K

【用途】

食品の細菌の増殖を抑えて、保存性を高めます。

【リスク】

肝臓肥大、成長抑制、
また、亜硝酸と結合すると発ガン性物質に変化します。

【食品例】

魚肉の練り製品、食肉製品、漬物類、味噌、ケチャップ、乳酸飲料

(6) リン酸塩 (Na)

【用途】

食感の矯正、増量剤としてや、ビタミンCの分解防止、
着色料など色素の変色の防止など、様々な用途で使用されています。

【リスク】

リン酸塩の過剰摂取により、骨密度の低下、
腎臓疾患、治療力・免疫力低下、精神異常等、
健康への影響も懸念されています。

【食品例】

多岐に渡る食材に使用され、ハムやソーセージ、インスタントラーメン、ツナフレークやプロセスチーズ、はんぺんや炭酸飲料水など、加工食品にはほぼ使用されていると言っても過言ではなく、それ以外にも様々な食品に含まれている食品添加物です。

また、ファミリーレストランなどで、よく見かける、飲み放題のコーヒーなどにも、増量剤として使用されていることが多いようです。

そこで

リン酸塩には、
有機リンと無機リンがあるので詳しく説明します。

↓

リンというのは、
身体の中にも存在している微量元素（ミネラル）の一つで、

- ・ 骨や歯をつくる
- ・ 体内でエネルギーをつくる

ときなどに使われる物質...

つまり、ナトリウムやカルシウムなどと同じく、
体に必要な**必須ミネラル**なのです。

これだけを聞くと、
「なんだ、体の中で役に立ってるんじゃない！」
と思うかもしれませんが、
今回お話している”食品添加物の”リンについては別問題です。

リンが食品添加物として、
使われる目的は何でしょうか？

そして、どんな食品に含まれているのでしょうか？
代表的なものを以下にまとめてみました。

- 食品同士をくっつけるため（結着補強剤）
- ハムやソーセージなどの加工肉
- 油と水を混ぜ合わせるため（乳化剤）
- プロセスチーズ
- パンが膨らむのを助けるため（イーストフード）
- 生地を膨らませるため（膨張剤）
- パン、菓子
- 中華麺の独特な食感や色を出すため（かんすい）
- 食品のpHを調整して、長く保存したり品質を維持したりするため（pH調整剤）
- コンビニのおにぎり・弁当
- 酸味をつけて、爽快感を出すため（酸味料）
- 飲料
- 味をつけるため（調味料）
- 色々な加工食品

などにリンが含まれている場合があります。

原材料名だけでは分からないこともあります。

原材料名に「リン酸塩」と書いてある場合もあれば、
「乳化剤」「pH調整剤」などの名前だけが書いてあり、
その中に実はリンが含まれているという場合もあります。

「パッケージの裏面見たけど、

リンなんて書いてなかったし大丈夫！」

というわけではないのです。

ご注意くださいね⚠

リンの何がいけないの？

先ほどもお話したように、
リン自体は体の中で色々な役割を果たす大切な存在です。

しかし、とっても多くの食品でリンが添加物として使われているので、
摂りすぎが問題になってくるというわけなのです。

摂りすぎてしまうとどうなる？

リンの過剰摂取によるリスクには、こんなものがあげられます。

- ・ 骨密度低下
- ・ 動脈硬化促進による腎疾患や循環器系疾患など
- ・ 老化促進
- ・ 高血圧
- ・ ミネラルバランス、ホルモンバランスの悪化

どんな世代の人もさけたいものばかりですね。

これまでお話してきたように、
現代では多くの食品添加物にリンが使われています。

そのため、加工食品から摂取するリンの量が
過剰になってしまうリスクがあるのです。

例えば、実際にコンビニエンスストアの弁当に含まれる

リンの量を測定した実験によれば、
弁当のリン含有量の計算値は**259mg**であったそうです。

3食コンビニ弁当ならどうなるでしょうか・・・。
また、コーラの350ml缶1本に含まれるリンの量は**約70mg**ほどで、
ハンバーガー1つには**100mg**ほどのリンが含まれます。

なんだかんだと足し算していけば、
過剰になってしまっている人は多いのかもしれないよね。

※有機リンと無機リンでは大きな違いがあります。

食品添加物の話ばかりしてきましたが、
実はリンは**魚類や肉類、大豆や乳製品にも含まれているもの**なんです。

しかしながらこれらの食品に含まれるリンと、
食品添加物に含まれるリンは似て非なるもの。

こちらをご覧ください。

魚類や大豆に含まれるリン



有機リン

吸収率

40~60%

食品添加物として
使われるリン



無機リン

吸収率

90%以上!

ほぼほとんどが吸収されてしまう!!

そう、有機リンと無機リンでは吸収率に大きな差があるのです。

ただでさえ過剰になりやすいとされている無機リンは、そのほとんどを吸収してしまうことになるのですね。

加工食品を除けば、普通の食生活でリンの過剰摂取は起こりにくいと考えられます。

しかし、食品添加物由来のリンをたくさん摂取していたらどうなるのでしょうか。

リンに対するボディメイク的結論

ボディメイクでは、
食品添加物によるリンの摂取は
「**極力避ける**」ことがベストであると考えています。

コンビニやファストフードを一切利用せず、
加工食品も食べずに暮らしていくのは至難の業です。

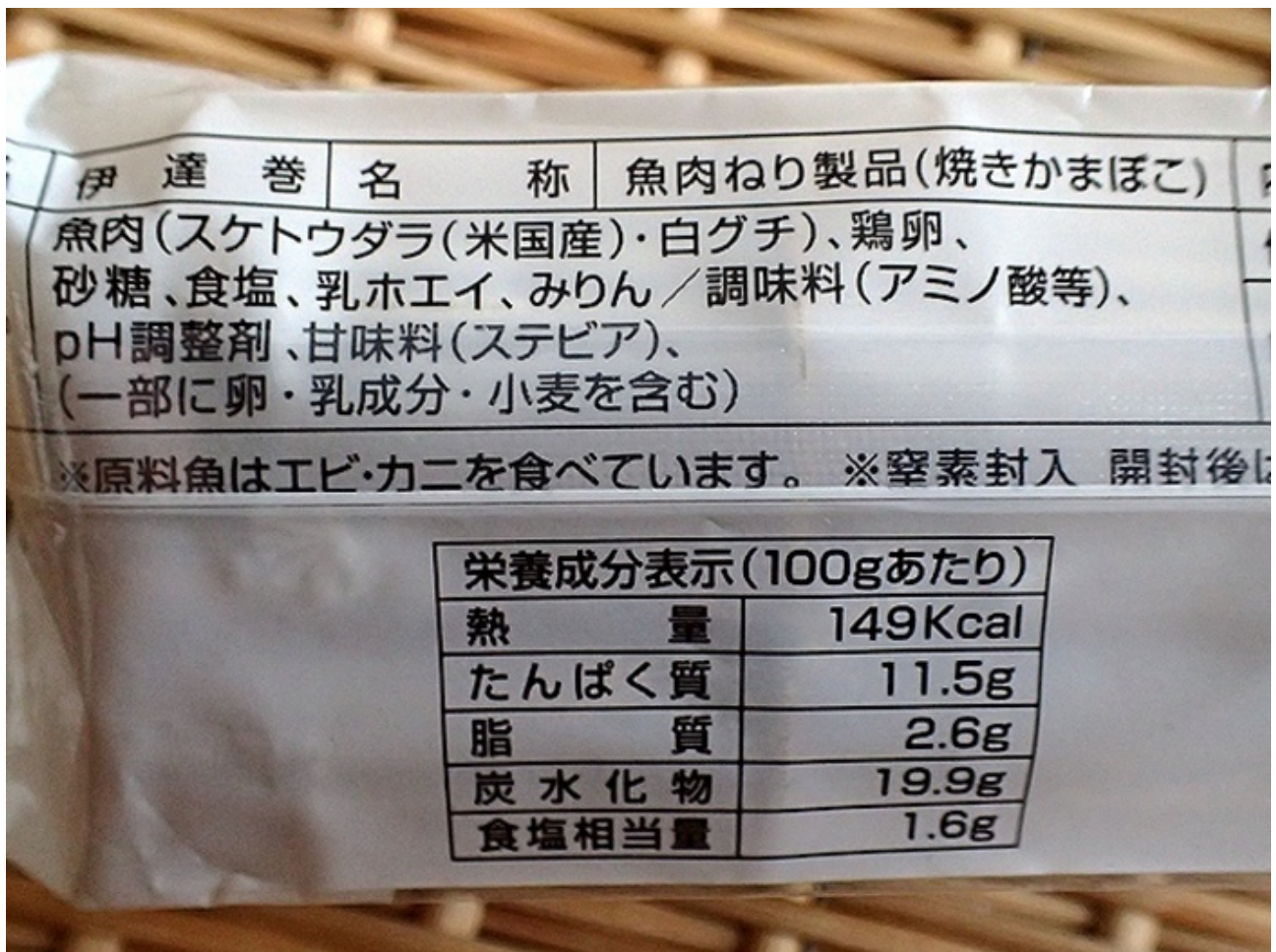
<ポイント>

- ・頻度（回数）に気を付け、なるべく家で調理する。
- ・加工食品を購入する際は、なるべく添加物の少ないものを選ぶ。

なぜ添加物が少ない方がいいのか？

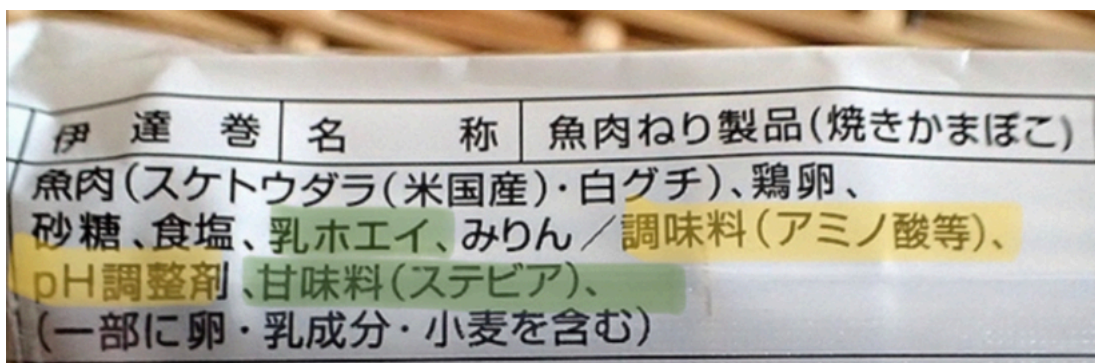
どんな選び方のポイントがあるのか？

食品添加物を見分ける方法は、
食品の裏側をみて、様々な食品添加物がふくまれている
食品をさけることで、添加物を少しでもさけることは可能かと思います。



↓黄色のマーカーで引いている部分があなたをでブスにする添加物といわれるものです。

緑色ができれば避けたい添加物



こちらは冷凍パスタの成分表です。

↓黄色がNG添加物・緑ができれば避けたい添加物

名称	パスタソース		
原材料名	野菜(たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、パセリ)、トマトペースト、砂糖、植物油、食塩、食酢、香味油、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、酸味料、(原材料の一部に大豆を含む)		
内容量	220g	賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光・高温多湿をさけて、保存してください。		
原産国名	タイ国		
輸入者	日清フーズ株式会社 東京都千代田区神田錦町1丁目25番地		

種類別	アイスクリーム		
無脂乳固形分	7.0%	乳脂肪分	8.0%
原材料名	〈アイスクリーム部〉牛乳、乳製品、砂糖、水飴、黒蜜ソース(砂糖、異性化液糖、水飴、寒天)、香料、安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、着色料(カラメル、カロテン) 〈きな粉小袋部〉大豆(遺伝子組み換えでない)、砂糖、ブドウ糖、食塩		
賞味期限	枠外右下に記載		
保存方法	-18℃以下で保存して下さい。		
内容量	〈アイスクリーム部〉125ml	〈きな粉小袋部〉	3g
販売者	株式会社 フーズレベル 東京都台東区東上野1-7-15		

市販食品のパッケージ裏にある『原材料表示』には、
使用したすべての原料が重量の**多い順**に記載されています。

その中で、食品と食品添加物は分けて
記載することが義務づけられており、
魚肉や卵などの聞きなれた食品名の後に
表示されているものが食品添加物です。

原材料表示を見るクセをつけると、
商品を選択する目安にもなりますね。

食品添加物=悪いものなの？

豆腐を作るときに必要な「にがり」も添加物のひとつです。

添加物＝すべて悪者ということは一概には言えません。

ですが、あまり摂取しない方が良い添加物がほとんどです。

✓コストや手間を省き大量生産することを目的として使用される食品添加物で、味、見た目、香りを調整するためや、長期保存できるようにするため、できるだけ安価で売れるようにするために使われています。

とくに注意しておきたい食品添加物
加工肉などに使われる発色剤、
色味の強いお菓子などに使われる着色料、
輸入かんきつ類などに使われる防カビ剤などは注意しておきましょう。

ジャンクフードやコンビニ食には多くの添加物が使われているので、避けることも添加物を遠ざける手のひとつです。

仕事で遅くなるからと、
できあいのものやインスタント食品ばかり食べてはいませんか？



それらを総称して「ジャンクフード」と言いますが、ジャンクフードのような、脂肪分、糖分、カロリーは高く、ビタミンやミネラルが極端に少ない食べ物を摂り続けると、あらゆるトラブルが発生することが分かっています。

・トラブル①気分の落ち込みややる気・気力の低下を招く

まず、ビタミンやミネラルが不足することで、
体内の酵素が十分に働かず、脳内の伝達物質が不足してきます。

ボーっとして頭が回らなかつたり、
気持ちが落ち込んだり、やる気が減退することで、
行動が消極的になります。

・トラブル②脂肪を蓄積し、太ったり、脳の機能の低下を招く

さらに、摂り過ぎた余分なカロリーは、
全体的なビタミン・ミネラル不足により、
体内で消費されることができません。

そのため、皮下脂肪となって蓄積し、太ってしまうのです。
肥満になれば慢性の高血圧になりやすく、
これが、脳内のシナプス（神経伝達回路）形成を妨げ、
また、ジャンクフードに含まれる脂肪が記憶を妨げることで、
認知症を起こすことにもなっているという悪循環が生まれます。

無添加生活でこんな変化が・・・

化学調味料の刺激や強力な甘味料に慣れていると、
自然な味や甘みを美味しいと感じられなくなってしまうのだそうです。

無添加生活に変えることで、
おのずと選ぶ食材も変わっていきます。

そうすることで本来持つ“自然体の味覚”に戻り、味覚が敏感に。
素材そのものの味わいをしっかり美味しいと
感じられるようになるはずです。
また個人差はありますが、
食品添加物を避けることで腸内環境が改善されるので、
長く悩まされていたアトピーやじんましんが緩和されて肌がキレイになった
という方もいれば、体質が改善されたという声も多いです。

↓私自身の

(左) 添加物ありの食生活 (右) 添加物なしの食生活です。



心身ともに全てが違います。

無理なく無添加生活を送るコツは、良い調味料を選ぶこと。

醤油や味噌、みりんなど、
シンプルな原材料と本来の方法で作られた調味料は、
発酵食品として健康にとっても良いです。

その上、良い調味料を使うだけで、
ふだんと同じ作り方をしても料理の味をグンと良くしてくれますよ。

自然食品を上手に取り入れる

「無添加・オーガニック」はなぜ体に良いの？

体は食べたもので作られていきます。

「オーガニック」や「無添加」という言葉だけにまどわされず、
しっかり見極めて選択していくことが大切です。

食品を長持ちさせたり、色や香りを良くする食品添加物により、
私たちの食生活は便利になりました。

✓しかし、中には、骨格異常や神経麻痺を引き起こす、発ガン性がある、
遺伝子に影響を及ぼすなど、その安全性が疑われるものも数多くあります。

食品添加物をとったからといって、
すぐに体に変化があるわけではありません。

しかし、何十年も食品添加物を摂り続けていると、
うまく体から解毒できずに蓄積されていき、
確実に体をむしばんでいきます。

それぞれに入っている添加物の量はわずかでも、
気にせずに毎日食べていると、
知らないうちにすごい量の添加物をとることになります。

これは、1年で約7KGもの添加物を食べている計算になります。

ご飯にすると、お茶碗60杯程の量です。

全てを避けることは難しいですが、
できるだけとらないように注意したいですね。

食品添加物や着色料、香料以外は、
形や量や味があるわけではないので、見た目はもちろん、
食べても気づきません。

だから、私たちは危機感を持ちにくいのです。

まずは、『裏の表示を見る』そして、
その食品添加物の正体を調べて、判断する力が必要です。

自分の未来は、
今を生きているあなたの手の中にある事を忘れてはいけません。

メリハリボディを手にして
一生綺麗で美しくいるために今日から気をつけていきましょう！

無添加の食事は、あなたの運命を大きくかえます。

