NPO法人 子どものいのちを守る会 https://empowering-children.tokyo/

Protect Children's Life

Empowering Children

7/ 2022

令和４年７月号
2022 July

前回まで月報執筆者であった当法人理事長　湯川 勲の代打として監事の島田 洋一が皆様へお便りを出します。

「子どものいのちを守る会」。歴代の理事長は６人おり、その交代の度に活動内容は若干変わってはいましたが、子どもを守るという大方針にブレはありません。

もう少し詳しく言えば　食品、農業、医療、教育の啓蒙活動を続けています。子どもを守るには大人の意識が大事。そう考えながら 20 年が経ちました。

今回は加工食品に関しての話です。

これは冷凍炒飯の原料表示です。

●名称:チャーハン●原材料名:米、全卵、焼き豚、ねぎ、風味油、パーム油、食塩、発酵調味料、みりん、香辛料、しょうゆ、チキンエキス調味料、ポークエキス調味料、チキンエキス、酵母エキス、いため油(ショートニング、ラード、なたね油)/　調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、カラメル色素、カロチン色素、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉を含む)●内容量:600グラム●賞味期限:枠外の右上に記載してあります●保存方法:-18℃以下で保存してください●凍結前加熱の有無:加熱してありません●加熱調理の必要性:加熱して召しあがってください●販売者:味の素株式会社　東京都中央区京橋1の15の1●製造所固有記号は賞味期限の下に記載

見当がつく原料もありますが、全卵とは何でしょう。加工でん粉？カロチン色素？興味のある方はネットで調べてみてください。

こういったよくわからないものをここではざっくり添加物と称することにします。添加物は加工食品（冷凍食品、レトルト食品など）において、食感や味を整えたり、色を鮮やかに見せたり、保存性を高めたりする目的で使用されます。添加物は安全性が担保されていないものもあり、批判されることが多いのですが廃棄ロスを減らすための大きな役割もあります。また脳内麻薬の出やすい味を実現する化学調味料に多くの人が魅了されています。ラーメン好きな友人が言いました。有害なのはわかっている。でもそれは心の栄養なんだ。

添加物が危険だから政治や企業を批判するというのは、私はあまり意味がないと思っています。金も人材も少ない私たちは行動の変容を促す事が重要だと思っています。

加工度		
低い	生鮮食品、ほぼ無加工の食品	野菜、果物、豆類、米、パスタ、卵、肉、魚、牛乳など。
	加工食品の材料	家庭で料理する際に使用される加工した調味料や調理用の材料。料理塩、植物油、バター、砂糖、酢など。
	加工食品	塩分を添加した缶詰、砂糖を使用したドライフルーツ、チーズ、薫製肉など。家庭で調理に使う材料のみを添加した食品。
高い	超加工食品	大量生産された菓子パン、インスタント食品、保存料を使用した肉加工品など。家庭で調理する際には使わない添加物や油脂などを過剰に加えた食品。

味、価格、安全性。食品を選ぶ要素は大きく３つあると考えます。

大人になれば、安全性より快感や経済性を優先するのもありでしょう。これは各自の価値観に依存することです。しかしながら、成長の途上にある子どもたちは、そしてこれから親になろうとする若者は、より健康な遺伝子形成のために安全重視の食事をすべきだと考えます。菓子パンにハンバーガーにレトルトカレー、というような食事よりも自炊が望ましいし、外食もセントラルキッチン方式よりは厨房で一から作ってくれるお店の利用を勧めます。生き方の定まらない子どもたちに栄養価の低い加工食品を安易に与えてはいけない。添加物、特に歴史の浅い物質はヒトの免疫機能に引っかかり遺伝子異常やアレルギーを起こす可能性があります。とはいえ砂糖と塩に比べれば大半の添加物は危険でないと思われます。それは皆さんも経験上、感じておられることでしょう。添加物の問題は長期的危険性が測りにくいことにあります。逆に砂糖や塩は過剰摂取が大変危険で一年に数十万人もの死者を生む原因になってはいるが、どの程度からが致命的か、統計的にわかっています。

添加物のことだけで紙面が尽きました。

続きはいずれまたの機会とします。

NPO法人
子どものいのちを守る会
〒162-0805
東京都新宿区矢来町 123　矢来ビル 3F　Tel. 03-5227-1877
お問い合わせ
kdm.mamorukai@gmail.com