

こんにちは♡ ガンピーごめ♡ 早速ごめが! 食品添加物について少づつ触れて行きたいと思っております。♡♡
 食品添加物と言っても天然由来のものから(天然由来だからと言って安全とは限りません)自然界には存在せず
 人間の都合だけで作られた毒性が強いとされる物まで様々です。まずは普段良く耳にする添加物にフォーカスです。

本当は怖い食品添加物①~②の甘味本当に大丈夫?!

1 果糖ぶどう糖液糖 (ぶどう糖果糖液糖)

トウモロコシ・ジャガイモ・サトウキビなどのでんぷんを酵素などで
 反応させて作るもので食品添加物のひとつです。果糖からぶどう糖
 に変化していることから「果糖化糖」と呼ばれています。
 これらの大半はアメリカなどから輸入して遺伝子組み換えトウモロコシ
 が占めています。(しかも日本では原材料表示に「遺伝子組み換え」と
 記載する義務は今の所ありません。と言う事は普段食べている
 お菓子やジュースなどで知らぬ間に遺伝子組み換え作物を
 食べてしまっていると言う事になります)。
 ※因みにぶどう糖果糖液糖と果糖ぶどう糖液糖の違いは
 ぶどう糖の割合の比率の差でぶどう糖が20%方をぶどう糖
 果糖液糖と言ひ。果糖が20%方を果糖ぶどう糖液糖と言ひ。

2 人工甘味料

原材料表示で良く目にあふ「サッカリン」「アスパルテーム」
 「ネオテーム」「スワロース」etc... これらは人工甘味料です。
 「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の商品で良く見られます。
 「カロリーゼロだから体に良い」「カロリーオフだから太らばい」と
 安心している方が多いです。飲みすぎたりしてしまっています。
 また人工甘味料にはホルモンに直接作用し、味覚を鈍化
 させたり、依存性があるたり、発がん性、うつ病へのリスク。
 脳卒中、心筋梗塞のリスクが上昇すると言われています。
 また一度体内に入ると体外へ排出されず「肝臓」等へ
 蓄積すると言ひ説もあります。

①も②も単に味の中、高価な砂糖は
 手に入らばいい。99%用で、毎食で甘味を
 摂取出来ず期待し作られた改選主として



あとがき

色々調べていくと奥が深くてとても難しく伝わりにくくなってしまっています。
 噛み砕いてお伝えしたいのですが、本に必要情報は内容がよければ...。とにかく売場での商品
 手にした時に、裏貼り表示を見る様に心がけてほしいとおもっています。食品添加物表示義務化
 により原材料表示にあふ(1スラッシュ)以上の降が食品添加物です。(ただし日本では「カリ
 オーバー」として微量に使用された効果が出にくい物は表示はしなくてもいいとされてきたため
 記載のない物が含まれてくる場合があります) 「これ」全く口にしない...!」と言うのは難しいので
 (1)以上の降の表示がなるべく少ない物を選ぶ基準にしてほしいです。これから私も皆様と一緒に
 勉強して行けたらと思ひます