



こんにちは！ ガンピーです♡ 前回より少いづう皆様と一緒に勉強して行くことのために「食品添加物のお話」今回は第三弾♡ 今回も原材料表示を見ると、よく目にする名前を取り上げてみました。総称として記載されているものの、枝分かれに調べると行くと途方もない数の食品添加物が隠れている(しかも中には)私自身が知っていた情報を分かりやすく端的に記してみました。伝わると嬉しいのであつ...。ではスタートです。

本当は怖い食品添加物~その③~

1 ショートニング (パン、クッキー、ケーキ、冷凍食品など...)

アメリカでラードの代用品として作られたのが始まりとされている。主に食品をサクサクにしたり、ふっふっふにしたりする役割として使用される。このショートニングは「飽和脂肪酸」「ごきぶりも食べない」「狂った油」と表現される事が多いほどでその理由の大きな要因として「トランス脂肪酸」が含まれているからと言います。このトランス脂肪酸は過剰に摂取すると**心臓血管**や**冠動脈疾患**、**肥満**や**アレルギー**、**発がん性**や**認知症**のリスク等々懸念されるので海外では使用を規制されているPTもあつはります。

2 乳化剤 (パン、マーガリン、マヨネーズ、かまぼこ、ちくわなど...)

複数の原材料(例えば水と油など)を混ぜやすくしたり、美味しさを保つたり、食品にツヤを出したり、透明度を高めたりする働きがある。また消泡の役割やホイップクリームなどの**ボリューム**を持たせるために使用したり、パンをふっふっふにしたり、カビを生えにくくさせる等々様々な用途があつます。又、グリセリンエステルやレシチン、シロ糖エステルなど複数の食品添加物の総称とされ、これ、洗剤や化粧品で使用される「**界面活性剤**」と同じだと言われている。発がん性、アレルギー、貧血、老化を促したり、不妊等のリスクがあつたりとされている。大豆由来の乳化剤(レシチン)はほとんどが遺伝子組み換え大豆が使用されているとも言われている。

あとがき

あつ人に言われた事がある「じゃあ、無添加の物(か)食べないの？」と。いえいえ、全くではない。たまにはジャンクフードも食べてるはりますし、コンビニや出番合、物を利用することももちろんあります。ただ余裕のある時はなるべく食品添加物の含まれない物を選ぶ様に心がけています。それだけ十分(とは言え、かき味おまんこ)じゃあないの？と個人的に思っています。日本や地球に悪影響を及ぼすもの排除は、今世の中100%無理なはら。そればら有機物や国産物、食品添加物の少ない、食べ物はんかをこちらからあ、買物の時に探してみるのははかばか楽(か)たりはります。そのお手伝い、かき少くも出来る様に、そういう物をこれから是非は探して販売して行きたい、と考えます。もちろん、今あつ物も大急ぎして行きたいはから...。