

体に良いものをバランスよく摂取して、健康を保っていく。言葉にすると簡単ですが、実践するとなるとかなりの知識が必要ですし、努力もしなければなりません。体に良い安全な食品や食材を見分けること。何をどのくらい食べたらいいいのか、どのような食べ方をしたらいいのかをしっかりと判断すること。そんな食品を選ぶ能力=選食力を家族みんなで養っていきましょう。今回は、食育の原点である選食力について考えてみました。

安全な食品を見分ける。

食べたものが体をつくる。だから食品は安全性が大切。こことはよく解るけど…でもどうやってチェックしたらいいの？まず、基本は食品表示です。ここには、食品の内容を理解し、正しく使用するための情報が書かれています。加工食品なら、原

材料、添加物の種類、内容量、賞味期限、保存方法、製造者などが食品表示から解ります。じゃ、ちよつと気になる遺伝子組換え作物って見分けられるの？日本では流通が認められているのは8作物、大豆、じゃがいも、とうもろこし、綿実、アルファル



知らないうちに体の中へ。

選食力の養い方。

「疑わしきは使用せず」を実践して。除草剤の影響を受けない大豆やなたね、害虫に強いじゃがいもやとうもろこし。日本国内で現在流通する遺伝子組換え作物です。薬も効かず、虫も食べない作物を、人が食べて本当に大丈夫なのでしょうか。また、国が使用を認めている400品目以上の化学合成添加物も、人の健康に影響がないとは言いません。「疑いのあるものは使用しない」、それは生命や健康を支えている食品会社であればこそこのこだわりです。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健

選食力をつけましょう。

最近の話題から考える

食善食誤 16

「甘さ控えめ」とかパッケージに表記があると、体にいいのかなと思ってしまうことがあります。それは、「甘さ控えめ」と「糖分控えめ」は同じなんでしょうか。答えはNO。「甘さ控えめ」という表記は法律基準のないメーカー側の主観によるもの。一方「糖分控えめ」は、厚生省が定めた栄養表示基準により、糖分が100gあたり5g以下(飲料では

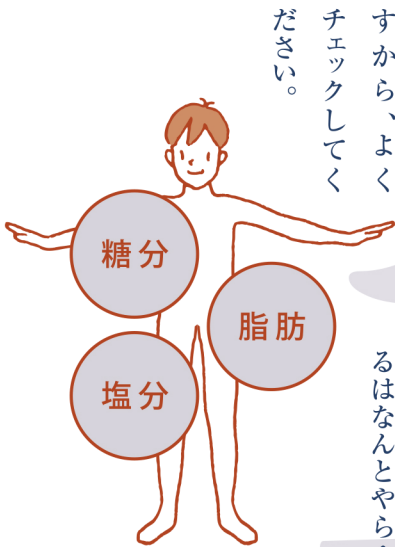
まぎらわしい表記

100mlあたり2.5g以下)のもので、す。なら「ノンシュガー」と「砂糖無添加」はどうでしょう? 「ノンシュガー」は糖分が100gあたり0.5g未満。「砂糖無添加」は砂糖は不使用、ただし砂糖以外の糖類(ブドウ糖、果糖など)が含まれている場合もあり、原材料に砂糖が含まれていたとしても、加工段階で使用しなければ表示できません。なんだかまぎらわしいですねえ。



「糖分控えめ」と「砂糖無添加」は同じなんでしょうか。答えはNO。「甘さ控えめ」という表記は法律基準のないメーカー側の主観によるもの。一方「糖分控えめ」は、厚生省が定めた栄養表示基準により、糖分が100gあたり5g以下(飲料では

100mlあたり2.5g以下)のもので、す。なら「ノンシュガー」と「砂糖無添加」はどうでしょう? 「ノンシュガー」は糖分が100gあたり0.5g未満。「砂糖無添加」は砂糖は不使用、ただし砂糖以外の糖類(ブドウ糖、果糖など)が含まれている場合もあり、原材料に砂糖が含まれていたとしても、加工段階で使用しなければ表示できません。なんだかまぎらわしいですねえ。



成分の表示がありま

選食力です。

「このハンバーグに使われている添加物はね…」など、子どもの興味を引くような質問スタイルでもいいかもしれません。大切なのは、食品や食材に対して関心を持つこと。親の方も子どもの反問に備えて、日頃から食の知識を蓄えておかなければなりません。化学合成添加物とか、無農薬と言った言葉も、使っていれば子どもは自然に覚えてしまいます。

