しっていますか？ シックスクール

ダイジェスト　食べもの編

小樽　子どもの環境を考える親の会
アレルギーや化学物質に苦しむ子の親と
環境のことに興味のある方の会です。
連絡先 0134(25)1182 or(27)5100
e-mail sato-jin@star.odn.ne.jp

＊会報購読会員を募集しています。
毎月１回郵送します。1100 円／年
～電話･メールでの相談も受付中！～

合成保存料･着色料

保存料や合成着色料が子どもの多動行動を増加させるという報告が、英医学誌に掲載されました。保存料の安息香酸ナトリウムは、コカコーラやダイエットペプシのほか、多くのフルーツ飲料に含まれています。英国食品基準庁は、消費者に「注意欠陥多動性障害（ＡＤＨＤ）の子には安息香酸ナトリウムと合成着色料を避けるのが望ましい」と勧告し、製造業者には自主的使用禁止を要請。さらに、合成着色料、香料、保存料の入った食品を食べない食事プログラムを組んでＨＬＤ症候群の治療を行ったところ、５０％の子どもに劇的な改善が見られたと報告しています。ただし、注意欠陥多動性障害には他にもさまざまな要因があるので、これだけが原因とはいえません。また、保存料、着色料には、発がん性のあるものもあり、黄色４号は喘息を誘発することがあります。

アメリカでは、合成着色料の消費は 30 年間で 5 倍になっています。日本では飲料水の他に和菓子、練り製品、漬物、アメなどに添加されています。

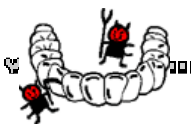
トランス脂肪酸

植物油脂から作られるマーガリンはバターに比べて健康的と考えている人が多いようですが、マーガリンにはサラダオイルなどに比べ、トランス脂肪酸が 10 倍以上含まれています。だから、マーガリンを頻繁に使用している人は動脈硬化、心筋梗塞をおこしやすいといいます。

米国、カナダ、ドイツ、オーストリアでは、加工品に含まれているトランス脂肪酸の含有量表示を義務化し、デンマークでは基準値（２%以下）以上のトランス脂肪酸を含有した物は販売不可にしています。オランダではトランス脂肪酸を含有した油脂類は発売禁止と非常に厳しい規制を設けています。しかし、日本はまったく規制がありません。

マーガリン以外に、ショートニング、ファットスプレッド、コーヒーに入れるスジャータＰなどが高トランス脂肪酸です。

虫歯予防のフッ素とは



Q・日本の虫歯っ子は増えているのか？
A・過去のデータからも虫歯は確実に減っています。WHO の12歳までに3本以内という目標もフッ素なしでクリアしています。

Q・フッ素の害って？
A・急性毒性は、吐き気、おう吐、腹痛、過敏症など全身症状。量を間違えると死に至ることも。慢性毒性は、斑状歯、骨肉腫、ダウン症、ADHD, 腎臓病など。フッ素の影響は、単一の毒性としては現れないようですが、多面的に作用すると言われています。WHO では、6歳未満の子どもには禁忌としています。

Q・フッ素を使わず、虫歯をつくらない方法は？
A・おやつの回数を減らす。食事の見直し。食後に、お茶か水を飲む。寝る前の丁寧な歯みがき。

フッ素については、歯科医師の間でも意見が分かれています。迷う時には、「予防原則」に従いましょう。
だから、**「いらない！」**のです。

2005年には「フッ素入りの水道水を飲んだこどもが10代になると骨肉腫になる危険が7倍も高くなる」という研究論文が提出されています。現在、推進派の歯科医や保健所が、「健康日本 21」のキャンペーンに便乗し、リスクを知らせないままフッ素剤を売ったり、学校でのフッ素洗口を推し進めようとしています。フッ素洗口による虫歯予防率は約 20～60%といわれています。リスクを考えると、する意味がまったくないことがわかります。

歯みがき剤

市販されているほとんどの製品には合成洗剤（界面活性剤）や添加物が含まれており、その毒性は台所洗剤より強いと言われています。

子どもの歯みがきには、歯みがき剤を使用せず、ブラッシングのみで。

イーストフード

イーストフードとは、イーストの働きをよくするために加えられる食品添加物を総称していいます。（イーストとは別物です）名前の通り、イーストが食べるエサ。塩化アンモニウム、炭酸カルシウム、リン酸塩など13品目の合成添加物から、4～5品目を混ぜて作られる化学物質です。塩化アンモニウムは毒性が強く、大量に食べると吐き気や嘔吐などを起こす可能性があるといわれています。イーストフードが使用される理由は、短時間で大量のパンを発酵させることができるためです。

手作りとまでは言いませんが、せめて国産小麦でイーストフード不使用のパンを食べさせたいものですね。

ペットボトルのお茶

お茶は、グルタミン酸ナトリウムが豊富な方が消費者に好まれます。そのため、味の素に代表されるような化学調味料が、無表示で添加されています。抽出促進剤にはリン酸塩や PH 調整剤系の添加物が使用されるようですが、どの程度の製品で使用されているかは不明です。

また、ペットボトルのお茶原料は、ほとんどが中国産だそうです。ウーロン茶は、日本が輸出したネオニコチノイド系農薬が中国の茶畑で大量に使用され、ウーロン茶に残留して日本に戻ってきているといいます。

ペットボトルの水から、内分泌攪乱化学物質が検出されたこともあります。ペットボトルは安全ではありません。再利用はやめましょう。

家庭で入れた安心なお茶（または水）を、水筒に入れて持ち歩く習慣をつけましょう！