

主食

すし

安心・安全な「選び方」と「食べ方」

効果的!

① わかめのみそ汁（インスタントみそ汁でも充分）やポテトサラダと一緒に食べる。

理由 ↓ わかめの水溶性食物繊維やカルシウム、ジャガイモのビタミンCや食物繊維が、不安な添加物を吸着して体外に排出したり、有害性を打ち消したりする。

効果的!

② 食後に緑茶を飲む。

理由 ↓ 緑茶には、添加物によって発生した活性酸素の害を消すカテキンが含まれている。

よく見かける食品添加物

甘味料（ソルビット、ステビア、甘草）／酸味料／乳化剤／調味料（アミノ酸等）／着色料（カラメル、アナトール、モナスカス、クチナシ、紅こうじ、赤色106号、赤色102号、黄色4号）／増粘多糖類／保存料（ソルビン酸K）

副食

ウインナー

安心・安全な「選び方」と「食べ方」

効果的!

① ウインナーに切れ目を入れ、たっぷりの湯で約1分ゆでる。

理由 ↓ 切れ目から添加物の約45%が湯の中に流れ出る。炒めたり煮込んだりする場合も、あらかじめこの下処理をする。

効果的!

② ブロッコリーと一緒に食べる。

理由 ↓ ブロッコリーは解毒効果の王様。野菜の中でも特にカルシウムが豊富で、ビタミンA、ビタミンCもたっぷり。下ごしらえで除けなかった添加物の害の抑制に効果的。ハムやベーコンもブロッコリーと一緒に食べるとうい。

よく見かける食品添加物

調味料（アミノ酸等）／リン酸塩（Na）／保存料（ソルビン酸K）／pH調整剤／酸化防止剤（ビタミンC）／発色剤（亜硝酸Na）

ワンポイント

ほとんどのウインナー、ソーセージ、ハムには、発色剤として亜硝酸Na、硝酸Naが使われている。ソーセージ、ハムの場合は熱湯でふり洗い。