

飲料・嗜好品

果汁飲料（果汁入り飲料）

安心・安全な「選び方」と「食べ方」

1 「天然果汁飲料」を選ぶ。

理由 ▼「果汁入り清涼飲料水」は果汁が10%以上50%未満、「果汁飲料」は50%以上100%。天然果汁飲料の糖度は11%前後だが、果汁入り清涼飲料水は約13%。「濃縮果汁還元ジュース」も栄養価や安全性は変わらない。

2 国内産の果物を使ったものを選ぶ。

理由 ▼輸入果物は、ポストハーベスト農薬が皮に残っている可能性がある。

3 すりおろした自家製ジュースがおすすめ。

理由 ▼よく洗って皮をむけば、不安は軽減できる。

よく見かける食品添加物

甘味料（アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、スクラロース）／着色料（カロテン、ベニバナ）／香料／酸味料／乳酸Ca

飲料・嗜好品

緑茶

安心・安全な「選び方」と「食べ方」

1 茶こしに茶葉を入れ、サツと湯をかけ、この湯は捨てる。その後、普通に淹れて飲む。

理由 ▼殺菌剤などが残留していても、湯を一度かければほとんどが流れる。

2 開封後は茶缶または密封容器に保管し、早めに使い切る。

理由 ▼緑茶の栽培には農薬を多く使うが、残留臭がしてしまうと日本茶の味と香りが損なわれるため、摘み取り前には散布しないという基準が守られている。安価すぎる緑茶には気をつける。添加物も一般的な緑茶なら問題はない。

香料

よく見かける食品添加物

！ 要注意！

麦茶は水出しではなく、煮出しがおすすめ！

「麦茶」は夏の定番飲料。水出し麦茶は色が出が悪いので、カラメルで着色していることがテストでわかっている。カラメルは、健康被害が疑われている成分。家庭ではコトコト煎じた麦茶で防衛努力を。