

# YOU ARE WHAT EAT! SO I EAT NATURE!

あなたは、あなたが食べたもので、できている。

ココロと、カラダと、食品添加物 ～私たちは毎年1.2kg以上の添加物を食べている～

## カラフルな食べものにご用心! 着色料が子どもの発達障害を引き起こす!?



「これを食べ続けたら発達障害を引き起こす可能性があるもの」が  
スーパーやコンビニの棚にまぎれているかもしれない!?

日本は「食品添加物大国」といわれ、現在国内で認可されているものが約830点。  
1年で食べている合成食品添加物の量は一人当たり約1.2kgといわれます。  
国が安全性を認めているとはいえ、以前はOKだったものが禁止されたり  
海外では禁止されていたりするものもあります。

そのひとつが…「黄色〇〇号」「赤色〇〇号」などの**合成着色料**。

明るいカラーで食欲をそそり、スナック菓子や魚肉ソーセージ、  
エナジードリンクなどに使われます（近所のコンビニ&スーパーで目撃!）。  
食品以外に、リップスティック（口紅）などの化粧品や薬剤に使われることも。

しかし**アメリカやイギリスでは「発達障害を引き起こす原因の一つ」として使用が禁止**されており  
EUでは、使用している食品に「この食品は、子どもの活動や注意に悪影響を及ぼす可能性があります」  
という旨の警告の食品ラベルが貼られることになっています。

いやいや、見た目より中身が大事! ですよね。

お買い物をするとき、商品を手にとったら、  
クルッと手首を動かして、**裏に書かれた「表示」**を見ましょう。

「食べられるもの」が多いものなら安心ですね。

さあ、今日からレッツ手首の運動!!

