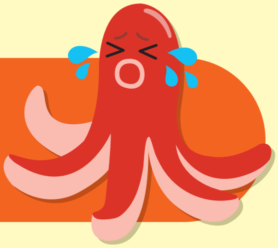
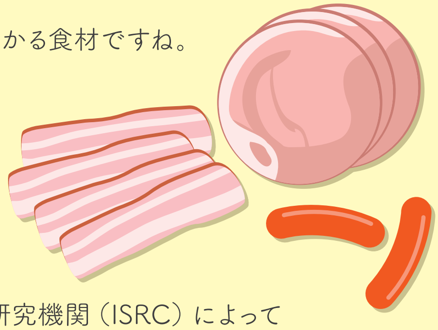
ココロと、カラダと、食品添加物　～私たちは毎年1.2kg以上の添加物を食べている～

Column 03 みんな大好き！ハム・ソーセージ 朝食のおかず人気ランクイン！

発がんリストにもランクイン





朝食に、お弁当に…。ソーセージやハム、ベーコンは、子どもも喜び、準備もしやすく助かる食材ですね。
ですが、「**食品添加物に気を付けたほうがいい食品ランキング**」の**常連**でもあり
食欲をそそる自然な肉色を見せるために使われる「**発色剤（亜硝酸ナトリウム）**」**が原料の肉と反応して発がん物質が発生する**、と以前から指摘されています。

さらに、こんなランキングにも登場…。
ハムやソーセージなどの加工肉が、2015年、世界保健機関（WHO）傘下の国際がん研究機関（ISRC）によって
「人に対して発がん性がある食品　第一群」にランクイン！
発表では、**毎日50gの加工肉（ソーセージなら3本、ハムなら5枚、薄切りベーコンなら3枚程度）を食べると大腸がんになるリスクが18%増加する**と指摘。
発がん性のリスク評価は5段階で最も高いレベルとし、消費者に食べ過ぎないように警告しました。

「え！食べちゃダメなの!?」と
ショックを受けるかもしれませんが、ちょっと待ってください。
発がん性の根拠は、食品添加物が原因で発生する発がん物質なのです。
ということは、**無添加のハムやソーセージなら問題ない**ということ。

まずは、パッケージの裏を見て
「発色剤（亜硝酸ナトリウム）」が無いものを探してみませんか？
毎日の買い物で「表示を見る」という小さな行動は
家族の健康にきっと大きく影響するでしょう。

にんじんCLUBおすすめ無添加ソーセージ「中山道ハム」
岐阜県瑞浪市の小さな工房で、家族で手作りしています。
材料は「豚肉、岩塩、黒砂糖、醤油、みりん、羊腸、香辛料」だけ。
お肉の自然な旨みがぎゅっと詰まっています。