

# 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～

Column  
04

## ミネラル不足が 脳の健康を壊す???

「ミネラルは五大栄養素の一つ」といわれますが、具体的にどんな働きをするのでしょうか？  
不足すると、幸福感や喜び、意欲、集中力などの感情を伝える物質が、脳内でうまく作れなくなります。  
すると、イライラ、怒りっぽい、集中力の低下、疲れやすい、憂鬱、不安などが起こります。  
さらに活動過多、衝動的、注意力散漫などの症状が現れます。

もともと日本の国土は火山灰土壌で、ミネラルが不足しがち。  
そこで、豊富にある海藻でミネラル不足を補い、健康な心身を育んできました。これぞ日本の食文化と知恵。  
ところが現代では、海藻ではなく、微量ミネラルがほぼゼロの手軽なインスタントやレトルト食品  
(外食産業で多用される水煮の野菜類を含む)をたくさん食べ、不健康な心身を育んでいるのです。

現代の食生活がミネラル不足になる主な理由は3つ。

理由

### 1 安価な加工食品や外食に使われる「野菜」の多くが、「水煮野菜」

目的はもちろんコスト削減。そのために使われるのが、流通や調理に手間のかかる生野菜ではなく  
冷凍や常温(レトルト)で長期保管できる、輸入の水煮(茹でた)野菜。

ビタミンなどのミネラルは溶け出しており、含有量はほぼゼロ。お弁当や総菜、冷凍食品、レトルト食品などに多用されます。

理由

### 2 とろける旨みとジューシーな食感をサポートする食品添加物「リン酸塩」の多用

ハム・ソーセージや竹輪などの加工食品はもちろん、ジューシーな鶏から揚げやトロサーモンなど  
肉や魚の惣菜原料にまで、あらゆる飲食物に使われる「リン酸塩」。

摂りすぎると体外に排出されますが、その際ミネラルを道連れにするため、ミネラル不足となります。

理由

### 3 加工食品の原材料の大半が「精製」され、ミネラルを抜かれている

昔から食べてきた「精製食品」といえば、白米、小麦粉、白砂糖ですが、  
近年特に摂取量が激増しているのが「揚げ物=精製された油」。

サラダ油もてんぷら油も精製されミネラルが抜けています。もし選ぶなら、精製を控えて原料の風味を残す、ごま油やオリーブ油を。



「添加物を使っていない、まともな食べものが、スーパーで手軽に買えたらいいのに…」と思いますよね。

でも「安さ」を追求してきたこの数十年の結果が現在のスーパーの棚なのです。

“時代”のせいではなく、“次代”を作るために。まず、“自分のからだとココロを守る食べもの”を選ぶことから始めましょう!