

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～

いつも読んでいただき、ありがとうございます！

2025年は食品添加物についてお伝えしてきましたが、2026年は“ちょこっと無添加生活”にシフトする作戦！をお伝えしてまいります。

PLAN

01

毎日のように食べるパン、“ちょこっと無添加”にしてみよ！

そもそも...なんでパンに添加物？

通勤途中の朝ごはん、ホッとひといきランチタイム、小腹が空いた帰りの車中でかじるおやつ…。コンビニやスーパーで手軽に買える「パン」はありがたい！

だけど、その「手軽さ」を支えているのは残念ながら「食品添加物」。パンって、小麦と酵母と砂糖と塩と水があれば作れるんじゃないかって？？

「いつでも手に入る」

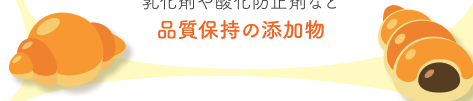
長時間の輸送・保管を可能にする
冷蔵庫に入れなくてもカビない、腐らない
防腐剤、防カビ剤など
長期保存のための添加物



焼いてから何時間も経っているのに…

「いつまでもふんわり柔らかい」

乳化剤や酸化防止剤など
品質保持の添加物



食品がどんどん値上がりする中…

「手にとりやすい、ありがたい価格」

安価な輸入小麦、一瞬で膨らむ膨張剤
バター風味をつくる香料など
安い材料で製造コストを下げる添加物



パンの添加物なんて、小麦粉に比べたらほんのちょっとでしょ!?

そうですね、主原料は小麦粉。添加物は全体量の数%に過ぎません。では、その小麦粉の約85%が、添加物まみれの輸入小麦だとしたらどうでしょう？

学校給食のパンから、**発がん性を強く疑われているグリホサート**が検出されていますが、これはアメリカの農薬メーカーが製造していた除草剤の成分。アメリカ産小麦の97%、カナダ産からは100%検出されています（農水省のデータ参照）。国は基準値を下回っているから問題ないとしています。毎日食べたらどうなるのか？ は、調べていません。つまり、「もし」パンが原因でがんになったとしても、誰も助けてくれないのです。

輸入小麦

発がん性が疑われる成分が検出



ちょこっと無添加パン、チェックリスト

添加物や農薬入りのパンが体に良くないのはわかってる。でもそんなこと言ったら食べられないものがないじゃん！無添加って高そうだし…。わかります、わかりますよ。でも病気になったらもっとお金がかかります。以下のチェックリストを参考に、まずは「ちょこっとだけ」でもパンを変えてみませんか？

- 食パン、ロールパン、バケットなど、できるだけシンプルなパンを選ぶ
- 裏の「原料表記」を見て、少ないものを選ぶ
- 「国産小麦使用」と書いてあるものを選ぶ
※原料の「国内製造」は国産という意味ではないので要注意。
輸入小麦を国内で製粉したら「国内製造」だよ！
- フィリング（具材）のカロリーが低いものを選ぶ（クリームパンよりあんパン）
- ハムやソーセージをはさんだものは避ける（添加物の塊！）
- デニッシュ生地やクロワッサン生地などハイカロリーなパンを避ける
- 全粒粉、小麦ふすま入りのパンを選ぶ

ぜひ何か一つでもチャレンジして、ココロもカラダも元気アップ！
「社会不安やストレスに負けないワタシ」になりましょ～！

「ちょこっと宣伝」

おいし〜い♪ にんじんCLUBの無添加パン！

国産小麦100%&天然酵母でゆっくり発酵させたおいしい無添加パンを2軒のパン工房に作ってもらいます。「ブレマ」は、ふんわりしっとり食感の定番食パンが人気。豆乳クリームパンや自家製カレーパンなど、卵・乳製品も使わない、みんなにやさしいパンを作っています。「マイスターズバックシュトゥーベ」は、国産小麦を石臼で挽いた、小麦の風味豊かなもちり食パン、レーズンから起した自家製天然酵母で作るナッツやドライフルーツの入ったざっしりしたパンなど、こだわりのパンが人気。どちらも毎週ご注文いただけますよ。



●ブレマの食パン

【原材料】国産小麦粉・有機ショートニング・粗糖・ホシノ天然酵母・自然海塩



●バックシュトゥーベのキャンベリユニア

【原材料】国産小麦粉・有機ライ麦粉・有機クマリン・有機レーズン・自家製天然酵母・自然塩