

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

02

健康のミナモト・野菜、“ちょっと”農薬を減らしてみよう！

「野菜はからだに良い」というけれど、農薬は大丈夫？

ビタミン・ミネラル・食物繊維…からだに良いワードが盛りだくさんの野菜やフルーツ。健康のため、美容のためにも、たくさん食べたい！ですね。

“農薬”がいっぱいかかっているって言うけど
気にしたら食べるものがなくなっちゃうもんね。

実際はそんなに使ってないでしょ？

いえいえ、そんなことはありません。例えば…

Q. 真っ赤な姿が愛らしく美味しいイチゴ。
どのぐらい農薬を使っていると思いますか？



A. 最大70回まで農薬使用できる

(愛知県で普通栽培している場合)

見た目重視かつ激しい気候変動のもとで安定して出荷するためには、ある程度適切な農薬使用も必要な場合がありますが、はたしてそこまで使う必要があるのでしょうか？

見た目や価格を支えてくれる農薬だけど、食べたらどうなるの？

農薬の人体への影響をざっくり分けると、食べた時(ゆっくり)、使った時(結構すぐ)、まわりまわって食べた時(かなりゆっくり)に影響が出るといわれます。

● 食べた時(ゆっくり影響が出る)

少量でも長期にわたって食べ続けると、**がん、神経系の障害、生殖機能の異常、胎児への影響**が考えられます。特に子どもや妊娠中のお母さん(胎児)は影響を受けやすく、注意欠陥・多動性障害や自閉症スペクトラム障害の発症率が高いという研究結果もあります。

● 使った時(結構すぐ影響が出る)

短時間に大量に浴びると、**頭痛やめまい、吐き気、下痢**などが現れることがあり、**最悪の場合、呼吸困難や意識不明**になることもあります。それがきっかけで無農薬栽培に切り替えた農家さんもいますし、農薬をやめてしまう方も。「誰かの命を奪ってまで、きれいで安い野菜が欲しい」とまで思う人はいませんよね？

● まわりまわって食べた時(かなりゆっくり影響が出る)

前回のコラムでも紹介しましたが、小麦栽培に使用した除草剤が食べた人たちの毛髪から検出されたことが知られています。また田畑に散布したら当然、土にしみこみ地下水を汚染するので、まわりまわって飲み水に入ってしまう。

ちょっと安心やさい、チェックリスト

安心して食べられる野菜を、どうやってお店で見分けたらいいの?? 一番いいのは「農薬使用の説明ができる」栽培をしているご本人またはお店で買うこと。しかし残念ながらスーパー等では農薬使用回数の表記は無いし、「無農薬野菜」はそうそう売っていません。そんな中で、少しでも安全そうな野菜を選ぶコツをお伝えしますね。

- 基本は「旬」の野菜を選ぶ(旬以外は虫や病気が出やすく農薬を多用しがち)
- できるだけ地元産(ただし旬以外はNG)、国産を選ぶ(輸送時の農薬は減らせる)
- お店の「産直コーナー」や、直売所などを利用する
(農薬使用の有無は不明だが、旬の野菜がそろうやすい)
- 農薬使用の少ない野菜を選ぶ
トマトやキュウリよりも…玉ねぎやニンジン、じゃがいも、さつまいもなど
(インターネットで調べられる)
- 使う前によく洗う。農薬をより落とせる洗い方を工夫する
重曹水や酢水につける、50℃洗いなど(インターネットで調べられる)
- 皮を厚くむく、ゆでる、火を通して食べる など



＼ちょっと宣伝／

安心して食べられる！ にんじんCLUBのお野菜

お届けするのは旬のお野菜とフルーツ。農薬の使用は無し、または多くても一般栽培の半分以下です。使用回数を確認し、カタログ等に記載します(できるだけ一般栽培との比較も記載)。化学肥料、除草剤は基本不使用。

「子どもの離乳食が始まったので利用している。にんじんCLUBの野菜は喜んで食べる」「風邪をひきにくくなった」「子どもが喜んで野菜を食べる」などの嬉しいお声を頂いています！



●島田農園ご夫妻
ご両親の代から40年以上、農薬不使用でお米と野菜を育てています。



●自然栽培グループのものわ
障がいのある人ない人が一緒に、農薬・肥料不使用の「自然栽培」にて野菜やイチゴなどのフルーツを育てています。

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～！