

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！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
03

がんばる毎日に ホッとひといき入れる「お菓子」

“ちょこっと無添加”
にしてみよ！

自分へのごぼうびのはずが、実は「心と体にダメージ」を与えていた!?

今日も朝から頑張った～！甘いものでちょっと一息ついて、がんばる私をいたわっちゃおう♪ …と思って買ったはずのお菓子に「発がん性の疑い」「心筋梗塞をひきおこす可能性」「高血圧など生活習慣病との関わりがある」…なんて言われたら、どう思いますか？

もちろん、お菓子そのものが、即、悪影響をおよぼすわけではありません。
ただ、コンビニのお菓子のほとんどに使われている「食品添加物」の各種に、そうした疑いがあるのです。
自分で作ったお菓子なら、「デスクの引き出しに入れっぱなしにしても腐らない・味が変わらない」なんて、ありえない。
みんな食品添加物のおかげ。ありがたいけど、その引き換えに支払うものは私たちの「健康」なのです。

「甘い」「きれい」「しっとりもっちりサクサク」にご用心！

避けたいものはいろいろあるけれど、とりあえずこの3つは避けたいもの。
「カタカナが頭に入らない～」という方、がんばって覚えなくても大丈夫。「よくわからないカタカナは避ける」でOKです。



「甘い」お菓子



砂糖は摂りすぎなければまだいいんです。気を付けたいのは、砂糖の何十倍という甘さをもつアスパルテームやアセスルファムK、スクラロースなどの「人工甘味料」。ガムや、カロリーゼロ・シュガーレス食品に入っていることが多く、発がん、失明・視力低下、内臓異常、うつ症状、てんかん発作、ストレス増化などの疑いがあるとされます。

「きれい」なお菓子



着色料の「タール色素」「カラメル色素」。いずれも発がん性が指摘されていますが、日本では規制がゆるく、特にカラメル色素は非常に多くの食品に使われているため、トータルで摂取量が増えてしまいがち。ちなみにタール色素の一部は、発達障害をひきおこす可能性があるとしてEU（ヨーロッパを中心に27か国が加盟する欧州連合）では禁止されています。

「しっとりもっちりサクサク」食感



食感って大事ですよ。でもお安く手軽に食感を出すために使われるのが、マーガリンやショートニングなどトランス脂肪酸を多く含む油脂。もっちりしっとりなめらか食感、ていねいな手作業…ではなく、「増粘多糖類」や「ゲル化剤」などで作られています。前者は動脈硬化や心臓病、アトピーのおそれが、後者は発がん性や胃腸病などのリスクが疑われています。

ちょこっと無添加お菓子、チェックリスト

一番いいのは、良い材料を選んで作った手作りおやつ。…わかっているけど、ハードルが高い～。なので、スーパーやコンビニでパッケージの裏を見て、以下のことに気を付けて選びましょう。

- 裏の原料表記を見て、「食べもの」だけが使われているものを選ぶ
- 原料表記によくわからないカタカナが表記されたものは避ける
- シュガーレス、砂糖ゼロ、と書いてあるのに甘いものは避ける
- ドライフルーツやナッツなど、シンプルなものを選ぶ
無添加とは限らないので、必ず原料表記を確認してね！
- お菓子じゃなくてもいいじゃない！
甘栗、干し芋、旬のフルーツ（カットしてないもの）はいかが？
- マルシェなどで、作り手から直接手作りの焼き菓子を買えば
作り方や材料のことを聞けるし、何より楽しい！

「変化は自然に起きるものではない。自ら動いて起こすものだ」
ぜひ何か一つチャレンジして、ココロもカラダも元気アップしましょ！

／ちょこっと宣伝／

お手軽なのに安心♪ にんじんCLUBの無添加おやつ！

国産小麦や米粉の風味豊かな焼き菓子各種。国産じゃがいもを揚げ、塩だけで味付けたポテトチップス。果汁とてんさい糖に寒天とこんにゃく粉でかためたゼリー。すべて合成添加物や人工甘味料、化学調味料（アミノ酸等）不使用で、小さなお子さんにも安心して食べていただけます♪



原材料例 ●純国産りんごゼリー：てんさい含蜜糖（北海道産）、レモン果汁、りんご濃縮果汁、寒天、こんにゃく粉 ●甘さをおさえたことのみたませんべい：水あめ（国産／さつまいもでんぷん由来）、国産小麦粉、卵（国産） ●雑穀バー：国産小麦粉、しぜん塩、有機玄米粉、有機オートミール、有機アーモンド、もちきざぎ、アマランサス、粗糖、メイプルシロップ、菜種油（圧搾一番絞り）