

# とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 2月号  
令和3年2月10日発行

朝はまだ冷え込んでおり、お布団から出るのに勇気がいりますね。

コロナ感染症はまだ衰えを見せませんが、手洗い、マスクなどは当然ですがやはり日々の食事で免疫力をつけることが最も大切だと思います。

大切なお子様に、何を食べさせるか、何を摂るべきかも大切ですが、**何を避けるべきか**もとても重要です。

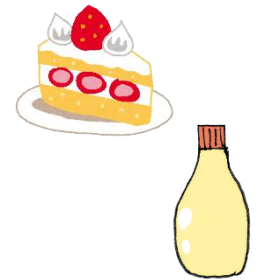
もちろん、高齢の皆様やご家族の方も、毎日の食事についてお子様と同じようにお考え下さい。



## 子供から遠ざけたいもの

### ①トランス脂肪酸

パン、クッキー、ケーキ、マヨネーズ、コーヒーフレッシュなどに含まれています。食べると身体の中で、正しく働かないので、心身に様々な健康問題を招きます。全米では、使用禁止が決まった有害物質です。



### ②白い砂糖・人工甘味料

ガム、ジュース、スポーツドリンク、ドレッシング、のど飴、ノンシュガーキャンディー、子供用歯磨き粉などによく含まれています。

少量で強い甘みを持つのが特徴。

頭痛、めまい、反射神経が鈍くなる、骨が折れやすくなる、だるい、疲れやすい、キレやすくなる、糖尿病、うつ・・・など重大リスクがあると言われています。



### ③食品添加物

味をかえたり、色をよくしたり、舌触りをよくしたり、食中毒防止などの目的で保存料から始まった食品添加物。

(亜硝酸ナトリウム・グルタミン酸ナトリウム・ソルビン酸・赤色〇号、青色〇号など)



手軽に買えて、便利で、しかも安いとなればついつい手が伸びてしまいますよね。

スーパーのお惣菜、コンビニの食品、パン、お菓子・・・妊娠中の方やお子様の身体や脳を守るために、食べ物がどのような経路をたどってきたのか、どのような物が入っているのかを考えてみる癖をつけ、時々、買った物の裏にある原材料表示も見てみてくださいね。