



## 食品添加物を考える②

### 食品添加物のメリット

- ① **食中毒の防止**・・・保存料や殺菌剤、酸化防止剤を使用することで食品の腐敗、食中毒の防止につながる。
- ② **保存性が高まる**・・・保存料を使わないと、商品が作られてから輸送陳列までに腐敗する可能性もあり、食品ロス削減にもつながる。
- ③ **味・風味・見た目**・・・着色料や発色剤の使用で見た目が良くなります。見た目は、食欲の増進、食事の満足度を上げる効果も。
- ④ **価格が安い**・・・原価が安い食品添加物を使用することで低価格が実現。

### 食品添加物のデメリット

- ① **有害性**・・・実際には安全性が認められていて、その根拠となるデータは出ていないのが現状ですが、複数の食品添加物を一緒に摂ることで、ガンや生活習慣病の要因の一つと考えられる。
- ② **塩分・糖分・油分の過剰摂取**・・・例えば市販の缶コーヒーには多いものでは角砂糖6個分の砂糖が使われていても、食品添加物の使用で味、風味が調整されて甘さをそれ程感じない。
- ③ **味覚障害の可能性**・・・味を感じる味蕾が亜鉛不足により、代謝が落ちることが指摘されている。加工食品に使われている食品添加物が亜鉛の吸収を阻害することがあるとわかっています。

食品添加物って奥が深いですね。いちいち気にしていたら、食べる物が無くなっちゃうよ！ うん、それも一理。次回に続き

食育くん まじん



### 带状疱疹・・・顛末

人生初の带状疱疹を患った。事の顛末は・・・

ある日耳の奥が痛い。(前日耳かきをした時、深くやりすぎたかな?) のども痛い。次週大事な用件があるから、葛根湯とル〇3錠を飲んで予防したつもり。私の場合これで大方は回避できる。(はずでした・・・)

3日目に耳鼻科を受診したけどその時はわからず。抗生剤を飲んでいるうちに口内炎発症。(口内炎も常の事) 翌日には下顎にブツブツが。毛虫にでも刺されたのだろうとの能天気ぶり。無知過ぎだったね。

そうこうするうち、耳の奥がズキンと痛みだした。これで一発診断、带状疱疹による神経痛だってさ。最初の痛みから一週間目。診断が早いのか遅いのかはわからないが、7日分の薬は飲み終わり、痛み止めだけになったけど、処方された2週間はまだ痛みが続くということなのか。実に憂鬱。

その間、口の中が荒れ放題で何も食べることができない。うどんやスープなどでしのいでいたのだが、完全に栄養失調状態だったと思う。おかげで3キロ体重が減ったけど、この歳で痩せると、やつれるんだということも良くわかったよ。口から摂る食べ物が重要なことはよく分かっている。子育てや介護の時も「少しでもいいから食べなさい。」と言ってきた。病気などで、全く食欲がない時に、そう言われることは、実に酷なことだと思い知った出来事でした。(平)