食育だより

令和元年　８月発行
勢理客保育園
浦添市勢理客 2-18-27
ＴＥＬ098-877-3442
園長：比嘉富子　担当：年長組

食べる前に知っておきたい！子どもの脳に悪さする化学物質。

わたしたちがふだん何気なく食べているさまざまな食べ物。そこには多種類の化学物質が含まれていることがあります。最近の研究では、口から体内に取り込んだ化学物質は、微量でも脳の発達にさまざまな影響を及ぼしていることがわかっています。

動物性食品、小麦粉、白砂糖、トランス脂肪酸、農薬、食品添加物、遺伝子組み換え作物、冷たすぎるもの、プラスチック包装・・・。現代の食品は、「食べたくなる」工夫が巧みなので、誘惑に勝つのは至難の業ですよね。現代食からの「摂りすぎ」がさまざまな問題を招いているようです。

★私たちの身近な物も実はたくさんの化学物質が含まれているんです。

＊プラスチック食器の中には・・

環境ホルモン作用が疑われる可塑剤や難燃剤などの添加剤が溶け出してくる場合があります。その為、私達の保育園では木のお弁当箱をおすすめしています。

＊アルミカップからは・・

マヨネーズやお酢など酸性の食べ物を入れると、慢性神経毒性のあるアルミニウムイオンが溶け出してきます。

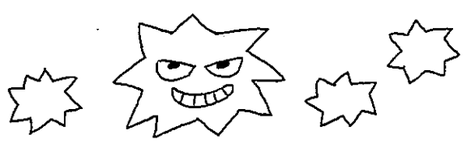
＊ウインナーの中には・・

発がん性が疑われる亜硝酸ナトリウムやタール色素などの食品添加物が入っているものがあります。

＊食器や台所用品の添加物

フッ素加工のフライパンは、熱しすぎたり古くなると、発がん性の疑いがある有機フッ素化合物が表面からはがれ体内に。アルミ鍋に含まれるアルミニウムは、イオン化すると神経毒性が高まり、アルツハイマー病など認知症発症のリスク因子に。缶詰のコーティング、プラスチック製品などに使われているビスフェノールＡやフタル酸エステルは、生殖器の発達異常やＡＤＨＤを引き起こすという報告があります。

＊口から入る化学物質はまだまだたくさんあります。どれも私達の体に深刻な作用を及ぼすとされています。



★健康な食材ってどんなもの？どう選ぶ？どう食べる？
控えるべき食品について考えてみましょう。

●脂肪：動物性の「脂」は控え、植物性の「油」を適量摂ることで健康は維持されると考えています。摂るなら伝統の圧搾製法の物を・・揚げ物は摂りすぎずに、ふだんは少量の炒め油くらいで充分。毎食は必要ありません。

●小麦：子どもの腸は、小麦を消化できない場合が結構ありますので、小学校低学年頃までは控えたほうがいいです。小麦アレルギーでなくても消化が未熟な結果、グルテンのカスがたまって、さまざまな現代病を招く事もあるので、摂りすぎには注意しましょう。

●砂糖：塩水は電気を通すけれど、砂糖水は電気を通さない・・むかし理科の授業で実験した記憶があります。つまり、砂糖を摂ると脳のシナプスから電気信号が行かず、ボーッとして思考活動ができなくなったり、キレたり、眠くなったりする可能性があります。摂るなら、精製度が低く、ミネラル分の多い甘味料を選びましょう。

●製造法や添加物も確認しましょう。
たとえば、しょう油やみりんは本醸造のものは良質なアミノ酸やグルタミン酸、酵素が豊富です。しかし添加物を加えてごまかしていたり、大量生産用に自然発酵が進まないようにしてあるものは、からだとって害になります。見慣れないカタカナの成分は、その都度インターネットなどで調べるようにすると、だんだん何を控え、何を選べばいいか分かってくると思います。加工品、化学物質のような「自然でないもの」は控えていきたいですね。

★大人はできる範囲から行動を・・

こうした化学物質にもっとも注意が必要なのは、感受性が高い胎児や乳幼児です。大人と違って、有害な化学物質を解毒したり排出したりする機能が未発達なので、さらなる注意が必要なのです。
また、急速に発達している子どもの脳は、さまざまな物質が驚くほどの複雑さで作用するため、大人より化学物質の影響を受けやすいことがわかっています。
　もちろん、この社会で生きている以上、こうした化学物質すべてを遮断する事は不可能です。けれどわたしたち大人が少しでも知識をもって、できる範囲から行動することで、次世代、次々世代の子どもたちを化学物質から守ることができるのではないでしょうか。

＊クレヨンハウス　月刊「クーヨン」から引用。（２０１８．１０月号）