

食とけんこう

稲城市健康な食事づくり推進員活動報告です！

令和2年度は、20名の健康な食事づくり推進員が活動しています。「偏りのない食生活・適度な運動・十分な休養」を柱とした健康づくりの普及活動をしています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、調理講習会の開催は中止し、「食品添加物の安全性」と「免疫力と腸活」について学習した内容を市ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

食品添加物を学びましょう

●現在日本で使用が認められている食品添加物の数

厚生労働省で使い方や品質を決めているもの

食品添加物

823品目 (令和2年6月18日現在)

指定添加物 466

既存添加物 357

天然香料
一般飲食物添加物



詳しい内容は、市立病院健診センター
アトリウム内に展示しています

食品添加物

指定添加物

厚生労働大臣が指定した添加物

既存添加物

長年使用されてきた天然添加物として
品目が決められている添加物

天然香料

一般飲食物添加物

➡ くちなし色素、柿タンニンなど

➡ バニラ香料、カニ香料など

➡ いちごジュース、寒天など

出典/出前講座「食品添加物を学びましょう」東京都消費生活総合センター講師:横田久美氏

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



どんなものからできているのか



食品



貝殻



海水
岩など



化学物質を
組み合わせる

どんな種類があるのか

長持ちさせるため: 保存料

ポリシジン、亜硝酸ナトリウム等

色をつける・鮮やかにするため

: 着色料

クチナシの実、亜硝酸ナトリウム等

味をつける: 甘味料、調味料

ステビア、アミノ酸等

原材料名の表示方法が変わりました

添加物を明確に区分して表示する

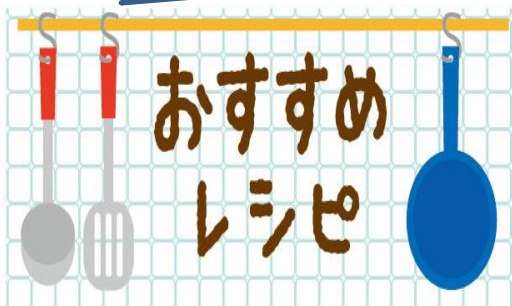
名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、マヨネーズ、食塩、デキストリン、乳糖、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、魚介エキス(ワタリイシ、かにを含む)、調味料(アミノ酸等)
内容量	81g
賞味期限	この面の下部に記載
保存方法	直射日光および高温多湿の場所を避けて保存してください。
製造者	●△食品株式会社 A3 埼玉県●△市◆◆町12-1

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、マヨネーズ(卵を含む)、食塩
添加物	デキストリン、乳糖、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、魚介エキス(ワタリイシ、かにを含む)、調味料(アミノ酸等)
内容量	81g
賞味期限	この面の下部に記載
保存方法	直射日光および高温多湿の場所を避けて保存してください。
製造者	●△食品株式会社 青梅工場 東京都青梅市◆◆町1100-11

ゼロリスクの食べ物はありません
全ての物質は毒であり薬である

量が重要です！！

免疫力アップ腸活レシピ



【献立】黒米ごはん、タンドリーチキン
れんこんのマヨネーズ添え、あったか酒粕煮、
野菜の辛子酢味噌かけ



市ホームページに
動画配信中です

