

「健康に暮らすための簡単レシピ」

2020年9月24日 CRN研究会
 <文責>馬場利子 miraitukuri2013@yahoo.co.jp

●私達の体、生命は何によって出来ているか？
 水・空気・食べ物

●体は毎日、食べた物と入れ替わり、変化している。

<発達障害>

LD (学習障害)、ADHD (注意欠陥多動症候群)
 アスペルガー症候群

2014年度の文部科学省の調査では、小・中学生のうち発達障害の可能性があり、特別な教育的支援が必要な子どもは **8.5%**。静岡県において発達障害の可能性のある15歳以下の子ども(学習面・行動面のいずれか又は両方で著しい困難)は、少なくとも、約3万4千人と推計される。

脳の発達途中である神経回路が正常に作られず、特定の行動がうまくできない。

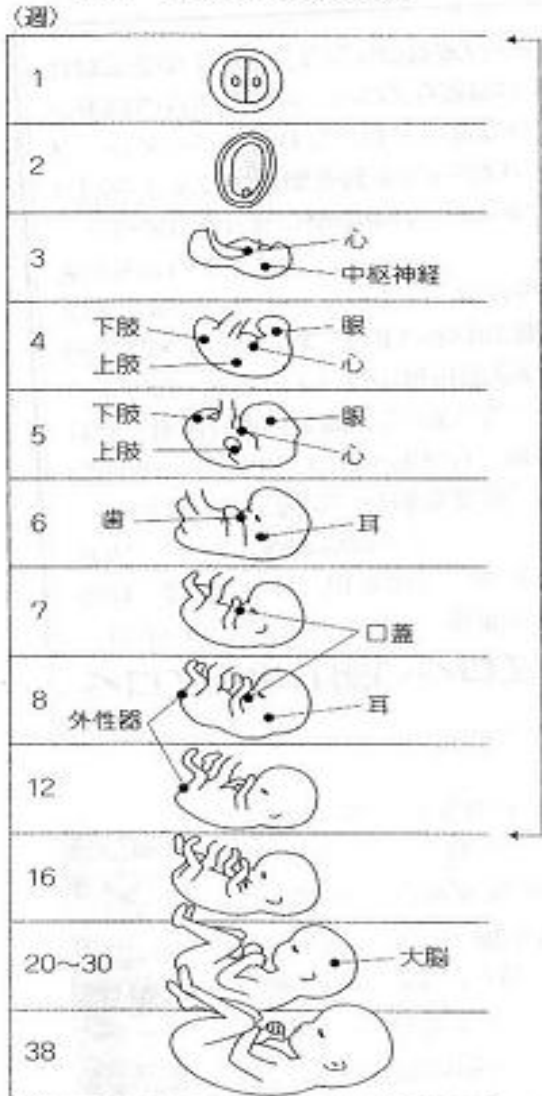
●アレルギーを持つ児童

2016年4月文部科学省の東京都就学時健康調査 **49.8%**

●食品添加物

- S.20年 森永砒素ミルク事件
- S.25～30年 100種
- S.33年 チキンラーメン発売
- S.35年 200種
- S.40年 300種
- AF2 が食品添加物に指定
- S.45年 358種
- S.49年 AF2 使用禁止
- S.58年 347種
- H.26年 351種・・・ 化学合成(石油)食品添加物
- 365種・・・ 既存添加物
- 613種・・・ 天然香料

図7 胎児の発達段階



臨
界
期
(
感
受
期)

(Moore, k, L.: The Developing Humanより改変して略図化)
 (資料出典) 「環境ホルモンから子供達を守るために」井口泰泉 素朴社

発ガン性の明らかな食品添加物

- OPP (防かび剤)
- BHT (酸化防止剤)
- 臭素酸カリウム (小麦粉改良剤)
- 過酸化水素水 (殺菌・漂白剤)

●環境省・・・子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査) (別紙カラー資料参照)

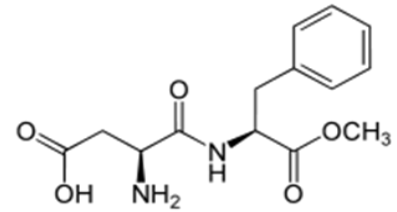
化学物質と子どもの健康についての10万人、12年間の調査 2011年1月スタート

<人工甘味料を考える>

◆アスパルテーム

(アスパルテーム→)

アミノ酸2つを合成したもの。砂糖の200倍甘い。
分解するとメタノールがアスパルテームの10%発生する。
メタノールは劇物。「アミノ酸含有」とあれば、アスパルテームである可能性が高い。



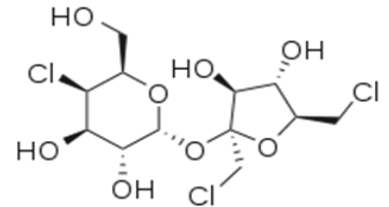
◆スクラロース

砂糖の600倍の甘さ。この分子100g中に塩素が26.7gも含まれ、加熱して138度になると塩素系ガスを発生する。スクラロースは有機塩素化合物。

ダイオキシン、トリハロメタン、DDT、PCBなどの仲間。

自然界には炭素原子(C)と塩素原子(Cl)が直接結合した化合物はほとんど存在しない。

(スクラロース→)



◆アセスルファム K

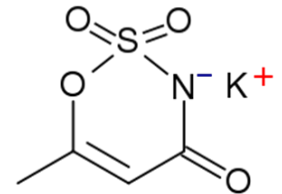
砂糖の200倍の甘さ。2000年4月、食品添加物に指定。

最近アスパルテームに代わって使用される。

チッソ(N)を分子内に含んでいることから、毒物の仲間が多いアルカロイドに分類される。ベンゼン環を持つ点もアスパルテーム、

スクラロースに共通している。

(アセスルファム K→)



◆L-フェニルアラニン化合物 (フェニルケトン尿症8万人に1人)。

アスパルテームも L-フェニルアラニン化合物の1種。フェニルアラニンは、霊長類にてんかんを引き起こしたり、アスパラギン酸が子ネズミの脳に穴をあけたりする。

アスパルテーム等の合成アミノ酸を継続的に摂取してきた人は、肝臓などにホルムアルデヒドやメタノールなどの有害な化学物質が蓄積されている可能性がある。

<合成香料を考える>

●合成香料による健康被害は？

合成香料は簡単に香りを強くすることができる。

★強すぎる香りは頭痛や吐き気、集中力低下などを起こすことがある。(感受性には個人差がある)

★合成香料が原因で化学物質過敏症を発症することがある。

一旦、化学物質過敏症になると重症の場合は、社会生活が営めなくなり、窓を締め切った部屋に自室に閉じこもるしかなくなる場合もある。

●合成香料の成分は？

・ベンズアルデヒド、アニスアルデヒド

吸入や摂取による喉や咽喉痛、皮膚への接触による炎症(肌が赤くなる)。

遺伝子DNAを傷つける作用がある

・アセトン

眠気またはめまいの恐れ 呼吸器への刺激の恐れ 頭痛、気管支炎の恐れ
生殖機能や胎児への悪影響の恐れの疑いあり

・塩化ベンジル

目の粘膜、皮膚への刺激。 強い催涙性

・ベンゼン

発がん性物質

●人間の鼻は香に慣れやすい。 香りは中枢神経に影響を及ぼしている事を忘れないこと。

●香料による化学物質過敏症の症状

- ・目・・視力低下 ・物がかすんで見える ・まぶしい ・目が乾きやすいなど
- ・鼻・・鼻水・鼻づまり ・鼻血など
- ・耳・・耳鳴りがする ・音が聞こえにくい ・中耳炎 ・めまいなど
- ・口・・口が乾く ・よだれが過剰に出る ・のどの痛み ・のどの詰まった感じなど
- ・おなか・・下痢や便秘 ・むかつきなど
- ・呼吸器・・せきやくしゃみ ・呼吸がしづらい ・ぜんそくなど
- ・皮膚・・かゆみ ・湿疹やじんましん
- ・精神・・気分が不安定になる ・思考力低下 ・いらだちやすくなる

参考文献:化学物質過敏症支援センター <http://www.cssc.jp/>