

バイオサポ講演会

<野本健司さん講演会「キレル子供の食生活」開催報告>

食品添加物を避ける理由に発がん性やアレルギーなどがありますが、最近はADHDなど精神にも影響を与えることがわかってきました。

特に子どもにはなるべく食べさせたくはないけれど、外食もするし、忙しい時は便利なコンビニやファストフードを利用することだってありますよね。

今回の講演会では、「子どもたちの食生活を考える」という視点で、「からだは食事で作られる」「味覚を育てる」「微量栄養素が精神を健やかにする」「血糖値を一定に保って精神を安定させる」「化学物質が脳と心にも影響する」について、簡単な実験も交えて丁寧にお話しをしていただきました。



野本さんの話を聞いて、「何をどんなふうに食べるか」はとても大切なんだと再確認しました。おふくろの味という言葉がありますが、12歳までに食べたものは将来も食べたくなるそうです。

それが、ハンバーガーやポテトチップス、スナック菓子やコーラなどジャンクフードばかりだったとしたら、、、



だからこそ、子どもたちにはしっかりと味覚を育てる食事を食べさせたいですね。

参加した皆さんも食生活を考えるととても貴重な機会になったようです。

このジュースには50gの砂糖にあたるブドウ糖が入っています。
ギョッとしますよね！！

午後からはビオサポチームの研修会として、「輸入食品を考える」「フェイク食品を考える」について学習しました。ハードスケジュールでしたが、とても勉強になりました。現在、メンバーは8名。これから、「食」についての情報や活動など発信をしていきます。



コンビニやスーパーなどのおにぎりには「米」ではなく「ご飯」の表示。
この「ご飯」に食品添加物が使われていますが、表示はなし。

