

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 77

国際的に使用され
ている照射食品の
ロゴマーク

健康づくりに賢明な食品選びを

巻頭言

あなたは自国の食品業界、あるいは海外からの食品をどの程度信頼しているだろうか？中国ではヘドロ由来の油、汚水で加工される食品、その他禁止されている添加物や薬剤を使用する工場が後を絶たないという。生産者の利益至上主義などが食の安全を脅かしている。近年、殺菌のために食品に放射線をかけることが米国で一般的になってきた。主には牛肉、鶏肉、卵、ハーブなどがその対象となっている。米国政府は、放射線処理によってホルムアルデヒドなどの発がん性物質が食品中に発生することが解っているにもかかわらず、消費者には「問題なし」と宣言している。放射線処理がなされた食品を人間が食べれば人体はどのような影響を受けるのか？実際に長期に渡って人体実験がなされていないので未知である。人間が食すものに、人を死なせる線量の一六六倍もの量を照射しているという事実がある。野菜に照射すれば、外観は生野菜であってもすでに酵素は破壊され、栄養素によっては二〇八割減少し、抗酸化成分も失われているという。現在はこうした食品が輸入規制されているが、解禁になれば要注意である。わが国ではじゃがいもだけが、芽止めの理由で放射線処理が認可されているが、今後ニンニクなどの他の食品群にも及ぶ恐れは十分にある。

また一九七〇年以降、世界中で使用されているグリホサートを主成分とするラウンドアップ除草剤は土壌に有害な影響を及ぼし、土にあるミネラル分が植物に吸収されにくくする。だからこの薬剤を散布した土地からの産物は、カリウム、鉄分、マグネシウム、カルシウム、亜鉛など、人体に必須のミネラル分が無農薬の野菜に比較して少なくなるという。加えて残留農薬の怖さがある。

さて、このような情報を得た上で、今後私たちの健康を維持していくためにはどうすれば良いだろうか。輸入品はまず疑ったほうが賢明だ。可能である限り生産者の栽培法がわかる野菜、できれば無農薬、有機栽培品が望ましい。自分で栽培できれば最善であろう。採れたての新鮮な野菜や果物には人知では計り知れない大きな益が秘められている。病気からの回復やさらなる健康増進を望むならば、安全でフレッシュな食材を選ぶことをお勧めする。その結果得られる健康の充実感やエネルギー感、体感得難いものである。安価な食品はそれなりの利があるが、質の良い食材を選び、大切な家族や自分を豊かに養うことに、もっと価値を置いてみるのはどうだろうか？

Contents 目次

- 巻頭言 健康づくりに賢明な食品選びを 1
- 静脈瘤 2~5
- 家庭でできる自然療法 胃潰瘍 (2) 6~9

- 新連載 いつまでも若くて元気でいたいから(3) 10~11
- 野菜は力⑤ 落、たらの芽パワー 12~13
- クッキング：手作りナッツバター 他 14
- NKKだより 2013 お料理教室の開催案内 16