

これだけは避けて！食品添加物 ^{※1}

人工甘味料（合成甘味料）

- ・ アスパルテーム
- ・ スクラロース
- ・ アセスルファムK
- ・ サッカリンNa
- ・ ネオテーム
- ・ アドバンテーム

- ・ 人工甘味料は合成保存料や合成着色料と異なり、「体に良いと思って買う方」がいらっしゃいます。しかし、人工甘味料は糖尿病、心血管疾患、慢性腎臓病のリスクを高める可能性や、僅かな発がん性が示されています。
- ・ 「砂糖ゼロ」、「糖類ゼロ」、「0 kcal」の商品には注意！買い物の際は、原材料表示を確かめましょう。

合成着色料

- 赤 2、赤 3、赤 40、赤 102、赤 104、赤 105、赤 106、黄 4、黄 5、緑 3、青 1、青 2



添加物についてさらに詳しく知りたい方は、中戸川貢先生の「ワースト添加物」をお読みください！
桜町調剤薬局でのご相談もお待ちしております！

- メールや SNS でも相談をお待ちしております！
- 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
- Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
- X (旧Twitter) : [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



※1 ワースト添加物（中戸川貢,株式会社ユサブル,2023/11/15）

