# さくら通信 7月号 零点



# 毎月、**食と健康**に関するお得な情報をお届けしています!

## 第3回健康増進栄養セミナー開催!



中戸川貢先生のセミナーにご参加いただいた 皆様、誠にありがとうございました! 講演会を通して疑問に感じたことや、 普段の食事に関するお悩みなどがあれば お気軽にご相談ください!

7 月号では、中戸川貢先生の講演を復習するべく、「避けた方がいい添加物」について少しだけご紹介します!

## これだけは避けたい!食品添加物

### 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」、「Okcal」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

Majl: sakuramati.nao@outlook.jp

• X (|∃Twitter) : sakuramati\_nao







