食品添加物とミネラル

日本の添加物の種類は約1,500種類あり、海外では
使用を禁止されている添加物も中には含まれています。

●食品の質を保ち腐敗などを防ぐ**保存料・防カビ剤・酸化防止剤**など
●風味や外観、色合いを良くする為の**着色料・香料・甘味料・漂白剤・光沢剤**など
●食品を製造する時に必要な**凝固剤・増粘安定剤・膨張剤・乳化剤**など
食品の多くに使用されています。

☆。★。☆。★。☆。★。☆。★。☆。★。☆。★。☆。★

添加物が多く含まれる食　品
- ・菓子類、ジャンクフード
- ・インスタント食品
- ・加工品、練物
- ・冷凍食品
- ・清涼飲料水
- ・コンビニ弁当、コンビニ惣菜

これらの食品ばかり、多く摂取していると・・・・
・必須微量栄養素不足　　・ミネラル不足
・身体の中が酸化する　　など体調不良になりやすい

※最近の子供にアレルギーや、キレやすい子が増えているのは
ミネラル不足が関係していると考えられています。

様々な食品添加物や農薬などの有害物質を体に取り入れないことは、
現実には不可能なことです。
有害な有機物のほとんどが体内でプラスイオンとして存在していますので、
マイナスイオンであるカルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムなどの
ミネラルは、それらのプラスイオンを中和し、安定した物質に変えることにより
有害物の人体への悪影響を低下させることが可能です。
また、ミネラル不足は細胞の活性を低下させ細胞内への有害元素の
侵入を許すことにつながります。

ミネラルを十分に体内に摂取し、
細胞を活性化させましょう！