

# 栎の木からの手紙

2025年 帰走 12月号



12月3日、久しぶりに自然農法美幌会と美楽会とで行事を行いました。前回は普及所の橋本さんが居た頃2018年だと思うのでかなり前の話。

今回の行事は、食品添加物の話で12名参加、網走からの参加もありました。食品添加物というとひとくくりに健康に悪いものと思われるがちですが、現代は添加物のお陰で食生活が成り立っています。手軽で安価で綺麗で美味しいって忙しい人にはうってつけ。

健康のためにと思って、店内手作りの惣菜やお弁当を求めたら添加物も付いて来た。

健康の為にと始めた自炊も逆効果、栄養バランスを考えておかずを沢山にしたら添加物もかえって増えちゃった。

## 「食選びのリテラシー」

### ・食品表示ラベルを読む

原材料表示や添加物の種類を理解しその必要性や安全性を判断する。

### ・情報を見極める力

表示を鵜呑みにせず科学的根拠や制度を確認する。表示に書かれない物質や代表して記載された名称の中に沢山の物質が隠れている。

### ・バランスを考える力

添加物を完全に避ける事は難しいため摂取量や頻度を調整して健康リスクを下げる。

### ・文化的・倫理的な視点

地元の旬の食材や伝統的な調理法を尊重し、持続可能な食生活を選択する。

