

# 思春期子育て講座

受講者の声

10月9日 大人7名 こども11名

10月23日 大人8名 こども9名

## 思春期子育て講座②

### 食品添加物ってなに？ 無添加クッキング



会場：沖縄市福祉文化プラザ



\*7月の講座が延期になりました。

10月9日(土)  
13時~16時

実験で楽しく学ぶ添加物  
Vegan発酵ジェラートづくり

講師：知念憲子 氏 日本5感育協会代表  
幼児期からの「5感タッチケア」「食育講座」  
「アロマ講座」などのプログラムを子育てマ  
マに提供している。添加物については安倍可  
氏直伝のインストラクターとして活躍。

場 所：沖縄市福祉文化プラザ 調理室  
託 児：要相談  
材料費：一人/回500円  
対 象：テーマに関心のある方  
小学生から参加可能  
定 員：20名程度  
持ち物：エプロン、タオル

10月23日(土)  
13時~16時

隠された遺伝子組み換え食品！  
Veganチキン南蛮  
発酵タルタルソース

お問い合わせ QRコードを読み込み  
「メール作成画面はこちら」から  
返信フォームでお申込みいただけます。  
申込・問合せ  
沖縄市教育委員会生涯学習課  
TEL:939-1212 内線(2744)  
FAX:098-937-3548  
kyo\_syoub81@city.okinawa.lg.jp



## 10月9日(土) 講座の感想 大人7名 子11名

\*子どもたちに着色料の実物が見せられて良かったです。こどもたちが実験できるとさらに良かったです。名前が難しいものが多いので資料が欲しかった。\*添加物についてあまり聞く機会がなかったので良かったです。身近な食べ物や飲み物にこんな危険なものが入っていることを学べて良かったです。(小4娘)\*アレルギーと牛乳・小麦について知れて良かったです。娘のアレルギー(猫や鼻炎アルコールなど)体質改善をしたい。

\*以前から興味はあったけど何から始めたら良いか分からなかった。まずは調味料から始めてみます。

## 10月23日(土)講座の感想 大人8名 子9名

\*家にある食材や調味料がなくなり次第良いものに変えていきたいと思います。前回の講座を受講してから表示を見て選ぶようになりました。第一歩のきっかけをありがとうございました。\*高野豆腐で簡単で美味しくできて良かったです。少しずつヴィーガン食を取り入れたいと思いました。\*わかりやすい説明、素敵な笑顔で教えてくださり楽しかったです。\*家でやってみようと思える料理で楽しかったです。2回にわけて、実習もできたのでとてもためになりました。\*豆腐でもとても美味しかったです。親子のできる調理実習があればうれしいです。

## 添加物のまとめ 概要

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省は、食品添加物の安全性について食品安全委員会による評価を受け、人の健康を損なう恐れのない場合に限って、成分の規格や使用基準を定め、使用を認めています。また、使用が認められた添加物についても、国民一人当たりの摂取量を調査するなど、安全の確保に努めています。(厚生労働省)

食品添加物メリット：食中毒などを防ぎ、安定供給、低価格、食品ロスの削減を実現することが出来る。

デメリット：長期摂取や複合添加物の安全確認が不明。低価格、大量生産、大量消費の問題

添加物の恩恵によりいつでも美味しく手軽にいただけるようになりました。しかし、添加物の使用については各国で基準や安全性の認識に差があります。腸内細菌の多様性が失われ、アレルギー症状や落ち着きがなくなるなどの懸念もあります。昔ながらの製法で作られた調味料を選ぶことは生きた発酵食品を手軽に摂ることが出来ます。調味料の見直しは簡単低コストです。腸内細菌が元気になる食生活を意識してみましょう。食品の選び方

1. 人工甘味料 アスパルテーム・アセスルファム K(ガムやノンカロリー系) <砂糖・黒糖・はちみつ・みりん
2. マーガリン・ショートニング・植物油脂・パーム油 (パンやお菓子) <オリーブオイル・ココナッツオイル・低温圧搾
3. 亜硝酸塩 (発色剤) (ソーセージ・ハム・ベーコン・魚肉ソーセージ・いくら・タラ・野菜パック等) <発色剤不使用
5. 合成着色料 赤色2号など石油原料の人工着色料(ガム・アメ・ゼリー・アイス・ソーセージ) <合成着色料不使用

☆表示を見てなるべくシンプルなものを選ぶ ☆加工食品を減らしてみる ☆手作りみそや甘麹など調味料を意識する