

身近に潜みすぎている

避けたい食品表示!



マーガリン

摂りすぎると動脈硬化を
引き起こしアレルギーの原因に。
選ぶなら断然バターのほうがgood

ショートニング



ショートニングに含まれる
トランス脂肪酸は
血液中の悪玉コレステロール増加の恐れ。
サクサクしたお菓子に
含まれていることが
多いので注意



植物油脂



マーガリン、ショートニングと同じ
トランス脂肪酸。
チョコレート菓子に
ほぼ含まれています
過剰摂取は控えるのがベスト



果糖ぶどう糖液



ジュースやゼリーに多く含まれてます。
添加物として記載されていないので
安心しがちですが
血糖値の乱降下を引き起こします。
腸内環境がなかなかよくなるひとは
これが原因のひとつかもしれません。

亜硝酸ナトリウム



ハムやベーコンなどを
毎日摂取してる人は要注意!
肝臓の働きに影響し、喘息持ちの人は
少量の摂取でも
有害反応を表す可能性も。
ハムなどは亜硝酸ナトリウムが含まれない、
無えんせきものを選んで



臭素酸カリウム



発がん性があるとのことで
海外では禁止されている成分ですが
某パンメーカーが、
規制を緩和して使い始めました。
菓子パンをよく食べる方は要注意!