

健康に暮らすために！！

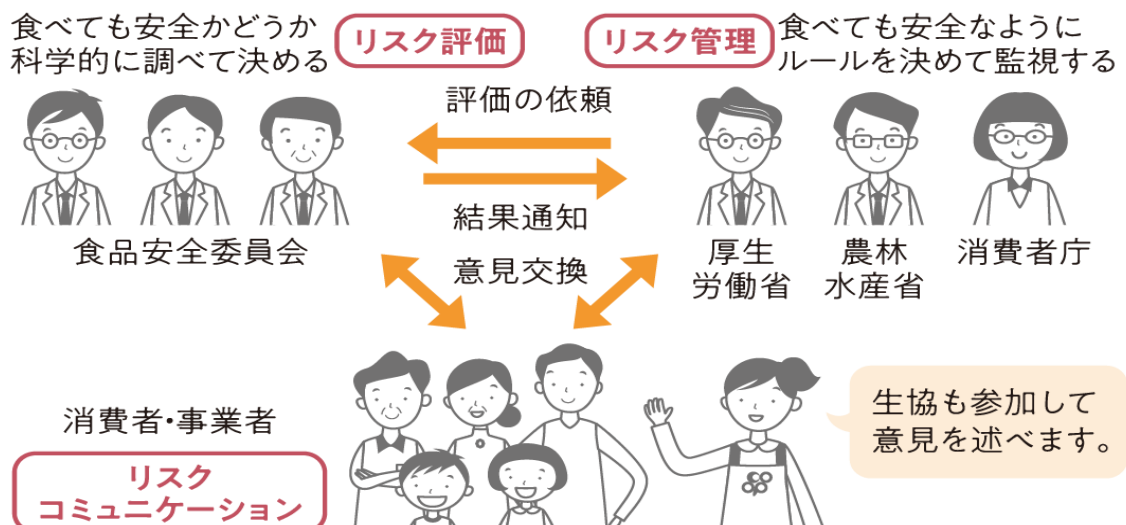
食品安全：食物添加物 と 身体安全：骨と乳酸菌

小牧市女性の会 小牧市赤十字奉仕団

栄養豊かな食生活は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸せな暮らしをおくるための大切な営みであります。身体的な健康は栄養状態を正しく保ち、必要な栄養素を摂取することが必要であり、又、食品の中に含まれる添加物や栄養素を知ること大切だと思います。合わせて食品が安全・安心な消費の流れになるようにリスク管理の各省庁が監視し、私たち消費者の安心へとつながっています。

尚、いつまでも健康に暮らし続けるには食品と共に身体の体内環境を知り丈夫な骨を持ち続ける必要があります。

食品安全行政＝リスク分析の仕組み



食品安全：食品添加物ってなに？

食品衛生法第4条において、食品添加物は次のように定められています。

”食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの“

つまり

- ・味を調える
- ・長期保存を可能にする
- ・色や香りをつける

等の効果が得られる物質のことをいう



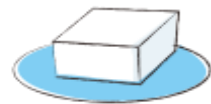
食品添加物は、加工食品を製造する際に一般的に使用されている技術の一つです。加工、保存する際に食品添加物を使用することで、食品を加工しやすく、食品の品質（見た目・美味しさ）や保存性（劣化防止）安全性（細菌の繁殖抑制）を高める効果があります。

添加物が使用される目的(例)

・栄養素を補充、強化する…(強化剤)



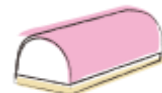
・製造や加工する…
(凝固剤、かんすい、乳化剤など)



・品質を向上させる…
(増粘剤、安定剤、糊料、品質向上剤など)



・保存性を高める…
(保存料、防カビ剤、酸化防止剤など)



・風味や見た目をよくする…
(着色料、発色剤、漂白剤、甘味料、調味料など)



身体安全：骨と乳酸菌

人体の基礎をなす、骨について研修会を開催しました。
人間の骨は体を支え、内臓を保護し、運動の起点となる重要な器官です。
そして、骨を丈夫にする大きな役目を果たすのが乳酸菌（乳製品）です。
生まれたときは270個の骨が成長と共に融合して数が減ります。

研修会の様子



骨と乳酸菌の関係を学ぶ

骨の役割 骨の数

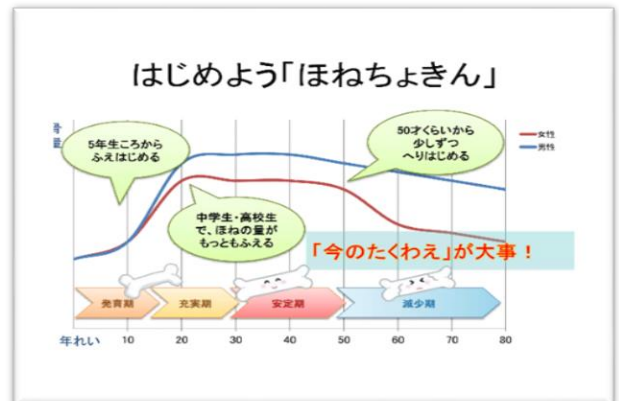
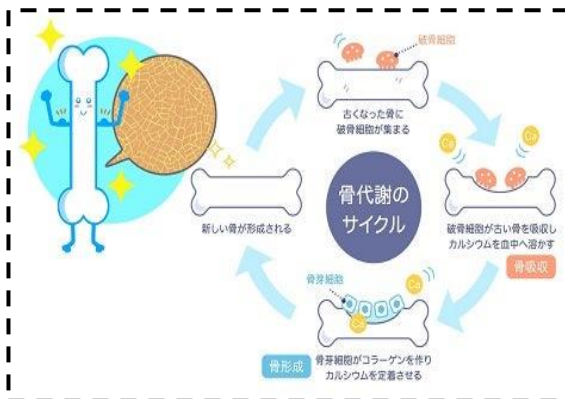


骨の役割

- ① 身体を支えている
- ② 身体を動かす
- ③ 内臓を守る
- ④ 血液をつくる
- ⑤ カルシウムを蓄える

全身の骨の数：約206個（成人）

子どもは成人より多い



骨に必要な8つの成分

1 カルシウム 乳製品、シシヤモ、高野豆腐、小松菜 など	2 タンパク質 肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品 など	3 ビタミンD 鮭、うなぎ、キクラゲ、干しシイタケ など
4 ビタミンK 納豆、ほうれん草、ニラ など	5 マグネシウム 大豆製品、海藻類、アーモンド、そば など	6 亜鉛 カキ、ホタテ貝、牛肉、豚レバー など
7 カロテノイド ニンジン、トマト、ミカン など	8 ビタミンB群 (B6, B12, 葉酸) ニンニク、しじみ、イチゴ など	



バランスよく摂取することが大事なね。

参考資料：PC より

「骨粗鬆症」

骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気

骨粗鬆症のリスク因子	
食生活	カルシウム不足、偏食（無理なダイエット）、食塩の多量摂取、高リン食
嗜好	アルコール・カフェインの多量摂取、喫煙
薬剤	ステロイド剤の服用
運動	長期間の寝たきり、運動習慣がない
身体的要素	早期閉経、母親が足の付け根を骨折したことがある 特に糖尿病、慢性腎臓病の方は骨折しやすくなります



骨を育てる 3 本柱

3 日光浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光浴でも得られる。日中や朝など、太陽が昇っている時間にウォーキングをすれば運動と日光浴ができて一石二鳥。

2 運動

骨は運動などの負荷をかけると強くなり、負荷をかけないと弱くなるという性質がある。ウォーキングやスクワットなど、無理なく毎日できる運動を取り入れて。

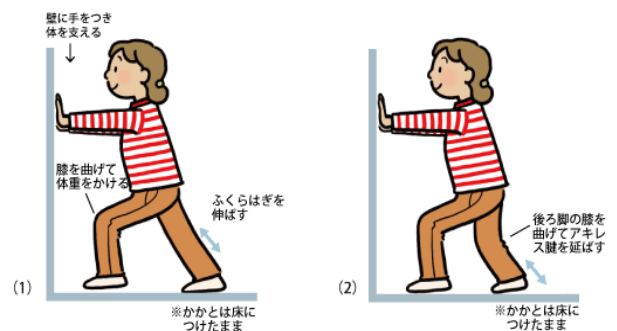
1 食事

カルシウム単体では吸収率がよくないので、吸収率を高める食材を合わせた献立に。ご飯を中心とした献立で、いろいろな食材をとるのがポイント。



骨が弱ると重心が保てず転びやすくなる

骨を強くする運動



参考資料：PC より

大阪関西万博：国際赤十字・赤新月館 研修

赤十字の活動を深く知り奉仕団としての活動をより充実するため研修を実施

国際赤十字・赤新月運動は、「人間のいのちと健康、尊厳を守ること」という使命を胸に、世界中で苦しんでいる人を救う活動を続けています。メンバーはこの活動がいつか終わることを願っていますが、終わりはありません。



研修会：会場前にて



ミャクミャクのお出迎え

ただ、人を救えるのは人にしかできません。世界の人道危機、そこに立ち向かう人々のヒューマンストーリーが半球型ドームシアターで上映されました。



ドームシアター上映



東日本大震災後
石巻の赤十字病院で
掲げ続けられた赤十字旗



国際赤十字・赤新月連盟旗
災害被害者の救出及び
復興支援活動



何ができるのか？想いを込めてメッセージを！！



想いを行動に移すためには？

参考資料：一部 PC より