



# 4000万人を病気にかけている違反食品

## 食品と暮らしの安全基金代表 小若 順一様

### 卓話者紹介

奥山 聡会長

食品と暮らしの安全基金代表、岡山県岡山市生まれ。食品添加物の追放運動家として勇名をとどろかせ、輸入食品のポストハーベスト農薬の全容を解明しました。室内空気的安全性に取り組み、建築基準法が改正され、ホルマリン汚染が解消されるきっかけとなった『健康な住まいを手に入れる本』を出版。ベストセラー「食べるな、危険！」は本の内容が支持され、抗生物質・抗菌剤を使わない畜産が増加し、スーパーで簡単に安心できる肉を買うことができるようになりました。

ワタミの宅配弁当「まごころ御前」は、見かけは良さそうに見えますが、実測すると最悪で、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛が、死んでも不思議ではないほど少ないレベルでした。

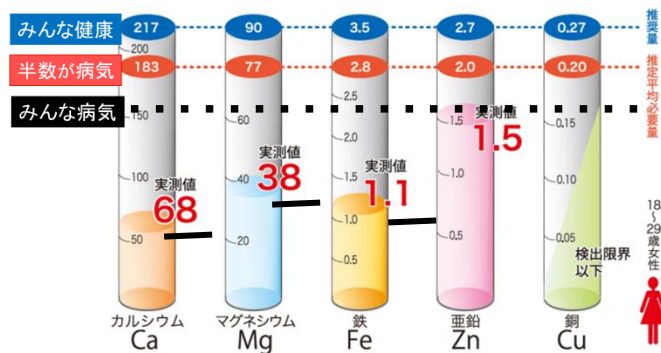
かつて厚生労働省が「糖尿病食」として認可していた冷凍弁当も、カルシウム、マグネシウム、鉄が大幅に不足しています。

「〇〇病に効くお弁当」に頼っていると、その弁当がミネラル不足で病気になります。

コンビニ弁当も、栄養士が栄養計算しているのですが、みんな病気になるレベルで5ミネラルが不足しています。

市販弁当を実測すると、1食分の平均値が、食事摂取基準を満たしていたのは、米八「おこわ米八弁当」だけでした。

### ★コンビニ「幕の内弁当」 1食平均値



レトルト食品も冷凍食品も、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛が、基準で、みんなが病気になるとされているレベルで不足しています。

その理由の1つ、栄養の抜かれた水煮野菜を使用しているからです。

水煮野菜の中で、一番抜ける成分はカリウムです。生の人参のカリウムは270、茹でると240、冷凍は162、水煮人参は2です。

カリウムがゼロに近いのに、ナトリウムを普通を含む食事を食べると、心臓に不整脈が出ます。

ミネラルが不足して危険な食品が放置されているのはミネラルが軽視されているからです。ニンジンジュースのメーカーは、見た目美しい鮮やかな色にするために、ミネラルを多く含んだ「アク」を「人体に不要な成分」と言って除去してしまっています。

鰹節は天然だしなので身体に良いと思われていますが、鰹の切り身を2時間煮て、アミノ酸だけにするので、苦味がなくて素晴らしく美味しいですが、ミネラルは摂れません。「鰹エキス」にはミネラルが入っていますが、鰹節には入っていないのです。

多くなった輸入肉は、冷凍して輸入されるので、ドリップ（肉汁）が出ます。これにミネラルが多く含まれているので、肉のミネラルも減っています。

カット野菜は生野菜の2~3割減です。コンビニ総菜のミネラル実測値では、ごぼうサラダは手作りの1/3。カロリーは2倍もあります。

コンビニおにぎり2個に、野菜ジュースをつけても、主要5ミネラル全てが不足します。

牛丼は野菜サラダとお新香を付けてもミネラル不足なので、肉を大盛、つゆだくにしてください。そうすると、鉄が基準を越えます。

お寿司もカルシウム、マグネシウム、鉄不足なので、あおさ汁などでミネラルを補給してください。

ベビーフードも全くミネラルが足りていません。和食は良いと言われていますが、カルシウム、鉄、亜鉛が国の基準以下で、病気になるレベルです。

現代の野菜のミネラルは、昔の1/3以下に減っています。

ミネラル不足による健康被害が、実際に出ています。2014年NHKで、「2012年の調査で子供の3割が味覚障害」と報道されました。これには驚きましたが、もっと驚いたのが、学会に行った時に、味覚障害の専門家が「味覚障害は治らないケースが多い」と言ったことです。「うまくいっても良くなり始めるのが3ヶ月から、普通は年単位」と言うのです。

私は、味覚障害は簡単に治ると思っていました。先週話した国光さんは煮干し、飛魚、昆布の天然だしを使って、ほとんどの子を2週間で良くしているからです。病院で治らなかった人が、うちに相談して、国光さんの指導を受け、食事を改善すると、ほとんどの人が2週間で良くなるからです。

天然だしでミネラル補給すると、たいていの子は成績が上がります。

高校で一番のビリだった子が天然だしでミネラル補給を始めると成績が急上昇し、5カ月後に国立大学に入ったのは、さすがに「奇跡」と言われています。

ミネラル不足に適応した症状が「冷え症」で、ミネラルをだしで補給すると20分で体温が上がります。

カル・マグ・鉄・亜鉛が基準を満たす食品の代表例は、オリンピック選手の食事です。国立スポーツ科学センターの食事はパーフェクトでした。

カルシウムを補うには牛乳、ヨーグルト。マグネシウムは、大豆食品に多く含まれるので、豆腐、納豆、味噌で摂れます。

八割蕎麦、十割蕎麦もマグネシウムが豊富ですが、コンビニや駅のそばはダメです。

鉄を摂るにはレバーです。亜鉛は、カキ2個で推奨量を超えます。

不足すると神経に異常が起きるがミネラルなので、心にも異常が起きるのです。

ミネラル不足を簡単に補うには、煮干しの粉大さじ2杯を毎食食べることです。こうして、子供を助けたいというのが私の最大の願いです。

閉会点鐘

奥山 聡会長