

栄養の基礎習得 2

② 腸に炎症を引き起こす食品 その3 食品毒

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH



牛の肉、牛乳

穀物（オメガ6の多いコーン、大豆）

牧草（グラスフェッド）



牛の肉、牛乳

牛肉	オメガ6	オメガ3
穀物	17.08	1.97
グラスフェッド	17.97	10.41

牧草（グラスフェッド）牛
オメガ6：オメガ3 = 2：1の理想的な脂



トランス脂肪酸

バター？ マーガリン？

バターは飽和脂肪酸が多いため、植物油から合成されたマーガリンの方が良いと言われてきた



しかし現在では、マーガリンはトランス脂肪酸を含み、ガン、心臓病、糖尿病の原因になることが分かっている。マーガリンは植物油に水素添加して作成されたもの



1価飽和脂肪酸



不飽和結合が1つ = 酸化しにくい



1. 糖

2. 悪い脂肪

3. 食品毒

CELLULAR
INFLAMMATION!

CELLULAR TOXICITY

MITOCHONDRIA
REQUIRE
GLUCOSE
& ATP-ENERGY

MITOCHONDRIA
CELLULAR & BODY DAMAGE

CELLS ARE MISSING
AN ENZYME
EXTRACELLULAR
MATRIX PRODUCTION

CELLS MISS
GLUTAMINE
AND PROTECTIVE
CELL-TO-CELL
CONTACT

Toxic
Bad Food
Alcohol
Flare Retardants
Paracetamol
Progesterone
Heavy Metals
Herbicides
Pesticides
Pharmaceuticals

**Chronic Inflammation
Symptoms**
Weight Gain
Anxiety/Depression
Back/Neck Pain
Brain Fog
Digestive Trouble
Fatigue/Low Energy
Insulin/Type 2 Diabetes
Joint Pain
Trouble Sleeping
Weight Loss Resistance

**Light Resistance
Symptoms**
Trouble Losing Weight
Fatigue/Brain
Overweight
Insulin/Type 2 Diabetes
Reduced Life Expectancy

CLEAR™



食品毒



- 殺虫剤
- 除草剤
- 遺伝子組み換え食品
- 保存料・増粘剤・着色料
- 加工食品すべて
- プラスチック・重金属



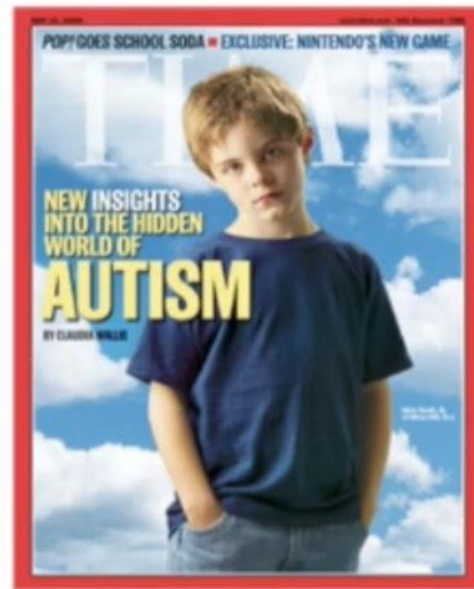
食品毒



- ・ 1,139人の子供の尿の94%に殺虫剤の成分が検出

- ・ プラスチックなどの化学製品、洗剤等の日常品が子供の発達障害と関係している

- ・ 胎児、新生児の障害



Psychology Today

Here, There, and Everywhere

Time management and organization skills from an ADD expert
by Dr. Stephanie Sarkis

Pesticides Cause ADHD? What??

ADHD is caused by pesticides? What's the real story?

Published on May 20, 2010 by Stephanie Sarkis, Ph.D. in Here, There, and Everywhere

Recently a study published in the journal Pediatrics found a possible correlation between pesticides and ADHD. Out of the 1,139 children in the study (ADHD and non-ADHD), 94 percent were found to have some levels of organophosphate (pesticide) compound in their urine. Out of the children with an above-average level of the compound, 20 percent had ADHD. The rate of ADHD was 10 percent in children who had no level of the compound. This study has caused some concern among parents and others in the ADHD community. However, before we all start buying 100% organic everything, we need to take a closer look at the study.



食品毒



- ・成人の99%に殺虫剤成分が認められる
- ・WHOは毎年18000人の人々が殺虫剤が原因で死亡していると推定している
- ・心臓病、がん、糖尿病、自閉症、ADHD、肥満に関連



遺伝子組み換え食品

- ・ 遺伝子組み換え食品（トウモロコシ、大豆、小麦）



=除草剤（農薬）耐性遺伝子が組み込まれている

=グリフォサートをいくら蒔いても枯れない

=大量に農薬が使われ残留している食品

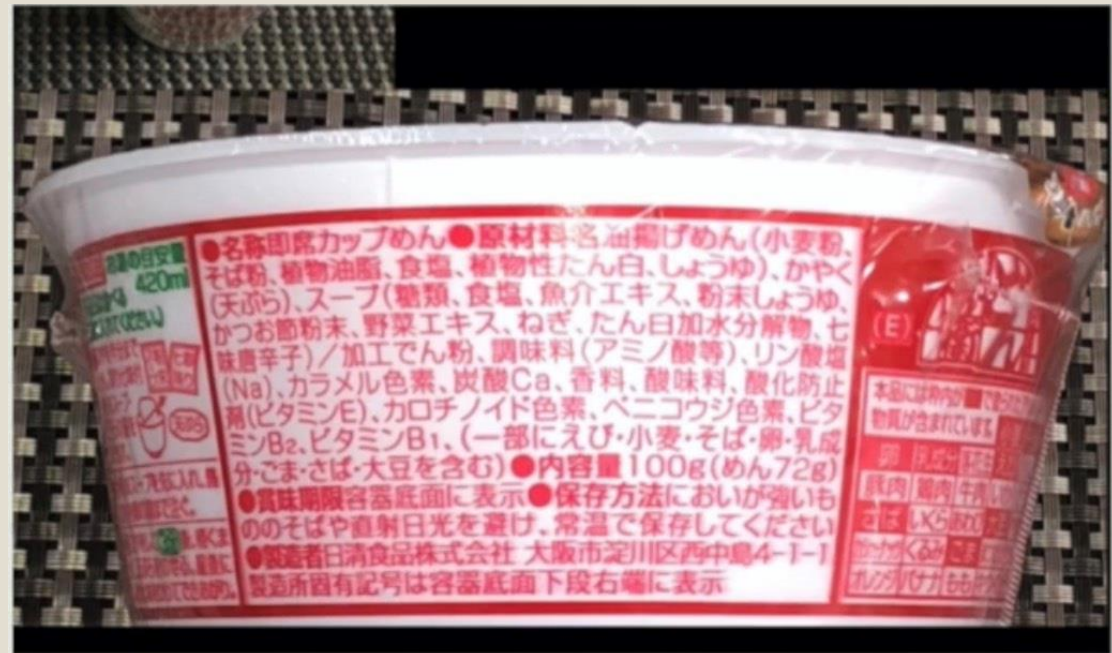
加工食品に入っていたり、ブドウ果糖液糖や合成醤油として入っているため知らず知らず口にしてしまっている

わざわざ使っていますとは書かれない



よく裏側をみる . . .

基本たくさん成分が書いてあればアウト



よく裏側をみる . . .



名 称	チョコレート
原材料名	砂糖、全粉乳、カカオマス、乳糖、ココアバター、植物油脂、水あめ、ピーナッツ、ココアクッキー、クッキー、アーモンド、ストロベリーピューレ、米パフ、小麦パフ、クリーミングパウダー／乳化剤(大豆由来)、香料、酸味料、膨脹剤、ゲル化剤(ペクチン)、セルロース
内 容 量	156g(個装紙込み)



名 称	菓子パン
	さっくり食感！メロンパン
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、卵、製菓原料用調製品(砂糖、クリーム(乳製品)、卵黄、バター)、ファットスプレッド、乳等を主原料とする食品、パン酵母、卵黄加工食品(砂糖、卵黄、乳製品、植物油脂)、小麦たん白、食塩、粉末水あめ、植物油脂、米粉、脱脂粉乳、炭酸Ca、膨脹剤、増粘剤(ペクチン)、香料、粗製海水塩化マグネシウム、ビタミンC、pH調整剤、カロチノイド色素、(原材料の一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)

