



中戸川 貢氏

講演会

平成 28年

8月11日(木)

午後2時

薬王山 健命寺
(御施餓鬼の後)

入場無料

中戸川 貢氏プロフィール

NPO法人『食品と暮らしの安全基金』
月刊誌「食品と暮らしの安全」非常勤編集委員
1969年神奈川県出身
長岡技術科学大学 生物機能工学 工学修士
食品機械メーカーや食品メーカー勤務を経て、
2009年よりNPO食品と暮らしの安全基金
で、主に加工食品のミネラル成分や、食品添加物
「リン酸塩」を調査。
『食品と暮らしの安全基金』の著書『食べなきゃ、
危険!』の校閲、『食事でかかる新型栄養失調』の
食品分析を担当。
全国各地で「現代の食事はミネラル不足」、
「食品添加物の実際」、「食の安全と安心」につ
いて講演。
現在は無添加食品の開発・製造を行いながら、
食品加工コンサルタント、加工食品ジャーナリス
トとして活動中。

テーマ

「現代の食事はミネラル不足」

コンビニ弁当やファミレスの食事、レトルト食品、冷凍食品の栄養成分を検査すると、太るほどのカロリーなのに、ミネラル成分の量が驚くほど少ないことがわかりました。実は、現代の食生活には「ミネラル不足」という栄養上の欠陥があるのです。その理由は、

1. 加工食品の原料に、ミネラルが溶け出た「水煮食品」がたくさん使われている。
2. 食品の原材料の大半が「精製」され、ミネラルを抜かれている。特に精製油の使用が増加。
3. 加工食品に添加物「リン酸塩」が多用され、ミネラルの吸収を阻害している。

これら、現代食品の知られざる欠陥について、具体的な例をあげて解説します。

発達障害のお子さんが増えていますが、専門医の治療を受けてもほんの少しかよくならないのが普通です。ところが、ミネラル豊富な食事を心がけるだけで症状が劇的に改善したケースがあるのです。このモニター調査の結果を報告するとともに、ミネラル豊富な食卓にするための食材選び、調理法を解説します。