



# 中戸川 貢氏

## 講演会

平成29年

8月11日(金)

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

1969年生まれ 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、酒蔵、醤油蔵、お餅メーカー勤務を経て、  
2009年より4年間、NPO法人「食品と暮らしの安全基金」の調査員を務め、  
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。  
現在は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。  
全国各地で「現代の食事はミネラル不足」、「食品添加物ワーストランキング」、「間違いだらけの調味料選び」、「食の安全と安心」について講演。  
講演DVD「中戸川貢の食育セミナー」(第1回～第5回) 発売中。

### テーマ

# 「食品添加物ワーストランキング」

アメリカの「日清カップヌードル」は、日本と違い、化学調味料のグルタミン酸ナトリウムが不使用になりました。アメリカでは「できるだけ自然なものを食べたい」という消費者ニーズが高まっているからなのですが、日本は遅れてしまいました。世界でも有数の「添加物大好き」の国ではないかと思いますが、日本人にその自覚はありません。さまざまな危険性が指摘されているので、できれば避けたい「添加物」ですが、コンビニやスーパーの加工食品を利用する人は、避けきれないのが現状です。「コンビニに行くな!」「カップラーメンを食べるな!」と言うのは簡単ですが、食べたい人は食べてしまいます。こんなときは、「カップヌードルをやめて、カップスターの塩か味噌にしたら?」と言ってあげてはいかがでしょう。「たん白加水分解物」を避けるだけでも大きな違いですから。同じように見える加工食品でも、「添加物が少ないほうを選ぶ」「危ない添加物を避ける」ことはできます。まずは少しずつ、マトモな加工食品を選べるように、私が「これだけは避けている」という添加物を、ランキング形式で解説します。私の専門である、ミネラル不足を引き起こす添加物「リン酸塩」も登場しますが1位ではありません。1位は合成保存料でも合成着色料でもなく、あの添加物です。