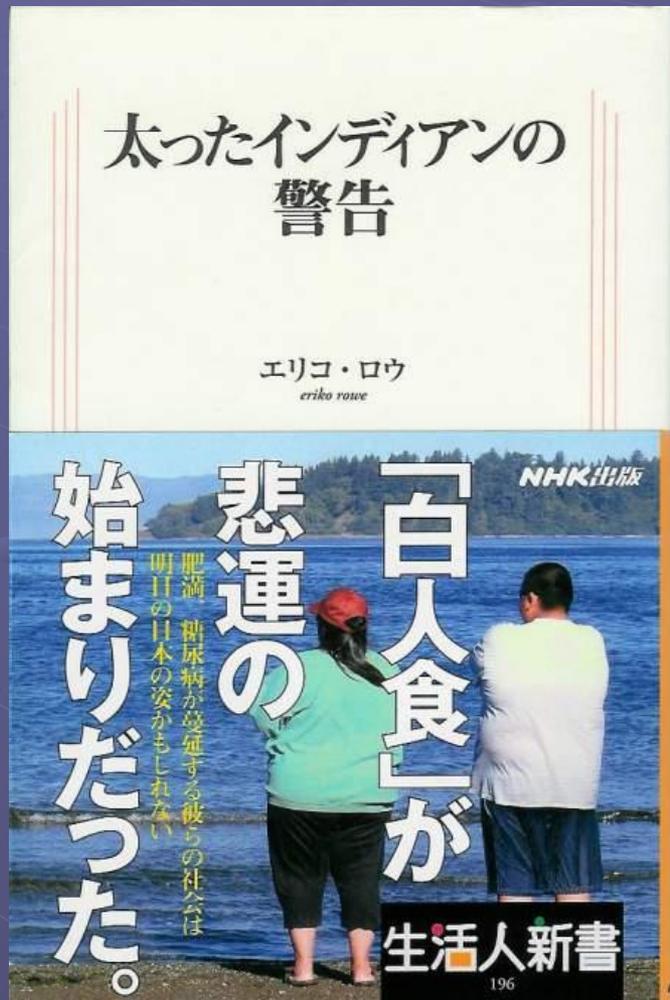


# 伝統を大切にした生き方・食べ方が 私たちを守ってくれる！



## 【目次】

- 第一章 世界に先駆けて太った  
アメリカ・インディアン
- 第二章 飢餓で絶滅しかけた民族が、  
肥満で絶滅寸前にいたった歴史
- 第三章 アメリカ・インディアンと日本人は  
親戚民族
- 第四章 食習慣がアメリカナイズするほど  
不健康になる
- 第五章 世界の民族を太らせ病ませる、  
現代アメリカ流飽食ライフ
- 第六章 スリムでヘルシーな社会を  
取り戻すには

# 食品成分表による計算と、実際の計測値がちがう

小若順一・国光美佳  
食品と暮らしの安全基金

知らない  
うちにかかっている!



## 新型栄養失調

食事でかかる

食事でかかる

## 新型栄養失調



9784883205219

ISBN978-4-88320-521-9  
C0090 ¥1400



1920090014000

三五館  
定価(本体1,400円+税)



**基準に満たない!**

**あぶない人気食品**

**全31品目** ミネラル実測値、  
すべて掲載!

医者も栄養士も知らない“食生活の落とし穴”  
発達障害、うつ病、高血圧、腰痛、ひざ痛、認知症  
…etcが次々と改善!  
三五館 定価(本体1,400円+税)

セブンイレブン  
ローソン  
ガスト  
ファミマ  
餃子の王将  
CoCo壱番屋  
すき家・松屋  
日高屋・幸楽苑  
100円寿司  
サイゼリヤほか

小若順一・国光美佳  
食品と暮らしの安全基金  
三五館

「食品成分表による調査は根本的な見直しを迫られる」

東京都立川短期大学名誉教授 吉田 勉

「発達障害の予防と治療ができるようになった!」

日本福祉大学客員教授 大和田孝士

「この本はジャーナリストに衝撃を与える!」

NHKスペシャル「人体」制作者 林 勝彦

「うつ病は本当に食事でよくなる」

湯島清水坂クリニック院長 宮島賢也

各界から  
絶賛の声

# 水煮 リン酸塩 精製 によってミネラルが失われる

## 知られざる原因

食卓は、ミネラル不足！

弁当、惣菜、冷凍食品、  
レトルト食品などの  
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。

ハム・ソーセージ、  
和菓子・缶詰などの  
加工食品に「リン酸塩」が  
添加され、**ミネラル**の  
**吸収を阻害**している。

食品の原材料の  
大半が「精製」されて、  
**ミネラル**を  
**抜か**れている。

●朝は『ご飯とみそ汁』を！

朝のごはんとみそ汁の香りは  
最良の精神安定剤

●一日一回（家庭で調理した）  
定食を食べよう！

学び、提言するだけでは  
食生活は変わらない・・・

家で調理しない、お茶を沸かさない人たち  
物置状態の台所を変える力があるか？

現実を変えていくためには  
どのような方法があるのか？

農業体験、調理実習、弁当の日・・・

# 弁当の日が、学校・家庭・地域を変える！

## 「弁当の日」って何？

2001年、香川県の小学校で竹下和男校長（当時）が始めた子どもが自分で弁当を作り学校に持参する取組。

メニュー決め、買い出し、調理、弁当箱に詰めること、片付けなど、全部、やるのは子ども自身。

親も先生も、途中で口を出さないのがルール。

取組を通じて、子どもたちは失敗の中から多くを学び、生きる力を身に付けるとともに、感謝する心や自己肯定感を育む機会となっている。

