



(溶けそうです。脂肪も
とけてははいわばいいのに)

今年の夏は何回「暑い」と言ったでしょうか。9月になってもまだ暑い。日々が続いています。おめでたい話がございます。うちの愛犬コロが、9月2日で満19才の誕生日を迎えます。人間ならば92才くらい。ヨタヨタ・ヘロヘロですが、食欲は落ちず、逆に4月の健康診断より体重が増えて獣医さんもビックリ。目・耳・鼻も衰えましたが、肉のニオイには敏感です。へい

ところで食欲は落ちていませんか？この暑さではムリもないですが、おはしのすすむごはんのお供は何がお好きですか？私はちりめん山椒の佃煮、とか塩昆布..好きですねえ。先日、封をあけた佃煮の袋の裏側の食品表示を読んで、製造者の静かな怒りを感じました。最後の一文がこちら↓
『表示を免除されているものを含め、一切の食品添加物や、うま味調味料(アミノ酸類、酵母エキス等)を使用していません』

人工的うま味調味料についてちょっと説明を！主に3種類あります。

①化学調味料 ②たん白加水分解物 ③酵母エキスの3つ、味覚破壊トリオと呼ばれています。①のみ食品添加物で、②・③は食品扱いです。①は、調味料(アミノ酸等)と書かかれていて、味の素やハイミーが有名ですね。②は、何で加水分解したのか原材料表示なくわかりませんし、③は、化学調味料の別名の様なもので、アミノ酸を酵母で培養したのが酵母エキス。「無添加」「化学調味料不使用」もアピールした商品がありますが、大抵裏を見れば、②・③が入ってます。又、「〇〇エキス」「〇〇調味液」「こんぶエキス」「しいたけエキス」「かつお節エキス」なども要注意！②・③が含まれている可能性は大。こんな状況に歯がゆい思いがふふふと、伝わってきました。



今日のひと言
胃腸の冷え
11月
不眠
12月

このうま味成分、発ガン物質を含む可能性やアレルギーリスクも指摘されていますが、使われ放題。加工食品の摂取が多いため味覚障害になると言われていますが、うま味成分でなすわけではなく、うまみ成分には、自然なうま味に含まれるようなミネラルが圧倒的に少ないので亜鉛やミネラル不足による味覚障害になると考えられます。胃酸を抑える薬(PPIやH2ブロッカー)を続けることもミネラル不足の原因です。→だから、フーズにこだわるね。バランスWです。