

# 食卓を豊かにする！ 食品添加物などの食べ物のお話



## ▲食について詳しくなろう！

令和元年9月8日(日)

やさい村さんの運営で、「食卓を豊かにする！食品添加物などの食べ物のお話」が、しょうぶ学園オムニハウスにて開催されました。食品添加物や遺伝子組み換え作物など、日頃聞くことのできない貴重な話を聞くことができました。食品添加物にはメリット・デメリットがあり、種類によっては過剰にとってしまうと大変なことに…。遺伝子組み換え作物にも注意しておきたい点があることを知ることができました。できるだけ加工していないものを選んだり、季節の食材・地場の食材を選ぶなど、日頃の生活に生かしたいポイントも教えていただき、自分の食生活を見直すきっかけとなりました。

あなたが食べている物に食品添加物はいっていませんか？一度、食品表示を見て確認してみては？



## ▲いろんな食べ物に含まれてる食品添加物



## ▲知らないうちに食べてるかも…