

# 役割分担 (5人×7班)

※蒸しパン班は別途

- はちみつレモン係 (包丁注意)
- 材料・計量係 (一足先に行動)
- クレープ生地係 (生地状態を把握して調整)
- 生クリーム泡立て係 (道具の性能を最大限に引き出す)
- 先生の方も作る係 (仕上げ倍速で迷う暇無し)
- (各自順番) クレープ焼き (やけど注意)
- (各自) 仕上げ

## 使用する道具、材料

- お借りする道具：工程毎の為重複あり・洗って使用・工程順に記載)

はちみつレモンの元：まな板、包丁、カップ、はちみつ味見用スプーン

7レ-7°生地：ボール×2、カップ、泡だて器、ゴムベラ、粉振るい（最後に混ぜた生地を漉せばOK）

7レ-7°焼き：油入れるカップ、フライパン、フライパン返し、おたま、焼いたクレープを入れるお皿

仕上げ用材料振り分け：材料振り分け用のお皿（おぼんとか、バット）R0水分割用カップ（500ミリペットボトル）

はちみつレモン完成：コップ

最後の生クリームホイップ：ホイッパー、ボール×2、絞り袋、ゴムベラ、**はさみ**

仕上げ、実食：まな板、包丁、フォーク、スプーン、クレープが乗っているお皿

- テーブルに用意しておくもの

はかり、粗糖、てん菜糖、塩、卵、薄力粉、強力粉、レモン半分、はちみつ、菜種油

はかり、粗糖、てん菜糖、塩、薄力粉、レモン半分、はちみつ、菜種油、重曹、

**5号型、蒸し器、ベーキングペーパー**

- 持参する道具

**5号型、蒸し器、ベーキングペーパー**、ミキサー、氷、絞り袋、ラップ、キッチンペーパー

- 持参する材料

40%、22%、牛乳、薄力、強力、粗糖、てん菜糖、レモン、はちみつ、重曹、塩  
なたね油、淡路島卵、米卵、R0水、**カスタードクリーム、スポンジ、キャラメルパイ**

# 今日は、優しいケーキ作り

食品に添加する物だから添加物

お菓子に使われている添加物はざっくりと4種類

- ・食中毒を防ぐ為の**保存料**
- ・味の変化を防ぐ為の**品質保持剤**
- ・大量生産する為の**安定剤(乳化剤)**
- ・美味しくするための**香料・着色料**

最近30年でアレルギーは急増している

アレルギーは免疫さんの反応

今日は人類最強の武器「免疫さん」の負担を  
少しでも減らしてあげられる優しいケーキ作りの実習です

アレルギー急増の出典：2009年厚労省発出の「食物アレルギーとは」P93

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-08.pdf>

# 生クリームをミキサーで泡立てる 自分の食べる物の原材料を確認→試食：粗糖、てん菜糖、塩

- 40%クリーム 1750g
- 22%クリーム 250g
- 粗糖 120g

持参道具：ミキサー

|      |                                          |
|------|------------------------------------------|
| 商品名  | 明治フレッシュクリームあじわい40                        |
| 種類別  | クリーム                                     |
| 乳脂肪分 | 40.0%                                    |
| 原材料名 | 生乳（国産）                                   |
| 内容量  | 1000ml                                   |
| 賞味期限 | 上部シール部に記載                                |
| 保存方法 | 要冷蔵（3～7℃）                                |
| 製造者  | 株式会社 明治                                  |
| 製造所  | 東京都中央区京橋2-2-1<br>北海道河西部芽室町<br>東芽室北1線15-2 |

アレルギー物質（特定原材料等）

クリーム  
→北海道生乳100%



粗糖  
→種子島サトウキビ100%



天然塩  
→海水100%



てん菜糖  
→北海道てん菜100%

〇〇県の海水使用なのに  
原材料がメキシコ産とは？

外国産の天日塩を日本の海水に  
混ぜれば安く大量生産が可能

商品名は、「天日塩 〇〇県産の海水使用」と  
表示して販売可能ですが、ひどい塩ですと、  
「メキシコ産(90%) 〇〇県産海水(10%)」です  
産地は原材料欄で判別が出来ますので  
必ず裏面をチェックする癖をつけてください

check

メキシコ産の天日塩を原材料として  
輸入し、日本で一旦溶かして  
結晶させた塩商品の原材料欄

|      |                  |
|------|------------------|
| 品名   | 天日塩              |
| 原材料名 | 海水               |
| 内容量  | 1kg              |
| 産地   | メキシコ             |
| 加工者  | 〇〇株式会社<br>〇〇県〇〇市 |

輸入塩には安全基準も表示基準も存在しません

天然塩と人工的な精製塩の違い

天然塩

精製塩

「瀬戸内海の塩」だけど  
旨み成分の添加物

原材料は海水のみ

イオン塩は人工塩

電気的に塩だけを抽出する人工塩は高純度過ぎて栄養素が残りません  
精製塩は工業用の塩に近いので口に残りやすいです。  
精製塩は純度が高すぎて味が悪いので、  
後から旨み成分やマグネシウムなどの添加物を混ぜる事があります。  
精製塩は江戸時代には存在しません。  
現代でも天然ミネラルの残っている塩を探しましょう

「あまび」は、安心

工程が天日・平釜の天然塩です

<https://www.sasaya3.com/tennensioamabi01>

塩の見極めは工程が大事  
精製されたものはなぜ危険なのでしょう

精製砂糖塩の説明 2 分

# はちみつレモンの元を作る・包丁に気を付けてね！ 今まで食べた「はちみつ」は本物？ 「レモン」は安全？

- ・ 淡路島平岡農園さんのレモン半分(約50g)
  - ・ 神戸養蜂場さんのはちみつ 50g 位
- ※はちみつは、レモンより多く計量。適当でOK

道具：計り、まな板、包丁、カップ、味見用スプーン



<https://www.hiraokanouen.com/>

ワックス  
防腐剤  
防カビ剤  
除草剤  
不使用  
草生栽培

## 安全・安心への取り組み

健康によく、安全でおいしいはちみつをお客様にお届けするため、当養蜂場では、以下の検査を実施しています。



### 栄養成分検査

はちみつの水分量を測る検査です。神戸養蜂場のはちみつでは、糖度が高いことを示す「水分量20%以下」であることをチェックしてから商品化しています。

### 残留農薬分析検査

食品や環境に残留農薬がないか確認する検査です。食品衛生法に基づく登録検査機関による残留農薬分析検査において、当養蜂場のはちみつには残留農薬は一切検出されませんでした。また、みつばちの行動範囲である2km圏内には、農薬を使用している田畑や果樹園がないことも確認済みです。

**残留農薬は  
一切検出されませんでした**

<https://kobe38honey.com/>

砂糖、塩、はちみつ試食→3分

材料係→はちみつ計量、続けてクレープ計量

はちみつレモン係→スライス、つけこみ

10分→15分経過

# クレープの生地作り

## 鶏さんだって、地面を歩きたい！かも・・・

- カップ（卵が1個入る位）  
淡路島放し飼い卵1個（約55g）
- ボール  
てん菜糖 10g  
薄力粉 16g  
強力粉 22g
- ボール  
牛乳 113g  
塩 一つまみ

道具・ボール×2、カップ、泡だて器、  
ゴムベラ、粉振るい（漉せればOK）

- 卵無し蒸しパン
- ボール  
薄力粉 100g  
重曹 1g  
塩 ひとつまみ
  - ボール  
牛乳 100g  
粗糖 25g  
菜種油 5g  
はちみつ 5g

道具・ボール×2、  
泡だて器、ゴムベラ



ゲージ飼い



平飼い



放し飼い

<https://yamaichi-tamago.com/>

材量係→計量済予定、割卵まで

クレープ生地係→作る  
赤ちゃんへの影響、[米卵](#)  
10分

生地作り終了時 25分経過

Q, 鶏はおかあさん、卵は赤ちゃん、なら人間も？かも・・・

# クレープ焼き&蒸しパン 遺伝子組み換えではない菜種油で焼く

- なたね油（適量）
- クレープの生地

- 蒸しパンの生地
- 蒸し時間 約12分

道具・油入れるカップ、フライパン、フライパン返し  
おたま、焼いたクレープを入れるお皿

1 遺伝子組み換え防止管理済の菜種油を使用

当社が使用する原料菜種は、産地を特定し、栽培・流通の各段階で分別していること（IPハンドリング）が認められたものだけを使用しています。

2 食料自給率向上のため、国産菜種を積極的に使用

菜種の国内自給率はおよそ15%にとどまっております。  
当社では国産菜種率向上を促進し、食料自給率向上に貢献しています。  
（※）財団法人「食料統計」農林水産省「農林水産統計」から算出



<https://yonezawaoil.com/>

害虫対抗性  
→食べたら特定の害虫が死ぬ

自給率  
0.2%未満

日本で使用が認められている遺伝子組み換え作物（2024年3月18日現在）

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>トウモロコシ</p>  <p>品種：213種類<br/>特徴：害虫対抗性、除草剤耐性、高リシン含量、肥効増進、耐貯蔵α-アミラーゼ産生、生産性向上など</p> | <p>ダイズ</p>  <p>品種：29種類<br/>特徴：除草剤耐性、害虫対抗性、高オレイン酸含量、ステアロイドン酸産生など</p> | <p>ナタネ</p>  <p>品種：24種類<br/>特徴：除草剤耐性、害虫対抗性、糖質同化性、DHAP産生、EPA産生</p>           |
| <p>ワタ</p>  <p>品種：48種類<br/>特徴：害虫対抗性、除草剤耐性</p>                                       | <p>テンサイ</p>  <p>品種：3種類<br/>特徴：除草剤耐性</p>                             | <p>ジャガイモ</p>  <p>品種：12種類<br/>特徴：害虫対抗性、ウイルス抵抗性、疫病抵抗性、アクリルアミド産生低減、打撲黒斑低減</p> |
| <p>アルファルファ</p>  <p>品種：3種類<br/>特徴：除草剤耐性、低リグニン</p>                                   | <p>パパイヤ</p>  <p>品種：1種類<br/>特徴：ウイルス抵抗性</p>                           | <p>カラシナ</p>  <p>品種：1種類<br/>特徴：除草剤耐性・糖質同化性<br/>※カラシナはセイヨウナタネの近縁種である。</p>    |

厚生労働省 資料「安全性審査の手続きを経た新たな公表された遺伝子組み換え食品及び添加物一覧」より

[https://cbijapan.com/about\\_use/use\\_sage\\_situation\\_ip/](https://cbijapan.com/about_use/use_sage_situation_ip/)

クレープ焼く→各自  
遺伝子組み換え  
10分  
材料係→水を取りに来る  
クレープ焼き終わり 35分経過

## 仕上げる材料を揃える

- スポンジ
- キャラメルパイ
- 苺
- RO水
- 最初に泡立てた生クリーム 220g
- カスタードクリーム 1袋

人数分

- キャラメルパイ
- 苺
- RO水
- 最初に泡立てた生クリーム 220g (??)

人数分

道具・振り分け用のお皿、班のRO水用カップ（ペットボトル）



問題です  
苺の匂はいつ？



坂口ファーム（神戸市西区押部谷）

<https://www.sakaguchi-farm-kobe.com/>

苺クイズ  
5分→40分経過  
材料集め中に次の工程へ  
→はちみつれもん

# はちみつレモンを完成させよう

## 明石市の水は危険かも

### R0水 各班分適量

#### 道具・コップ

明石市 AKASHI CITY 緊急・災害情報

#### 概要

有機フッ素化合物であるペルフルオロアルキル化合物及びポリフルオロアルキル化合物のことをPFASと呼んでいます。PFASには1万種類以上の物質があるとされています。自然界にはなく、人間が作った化学物質です。

2020年にPFASの内のPFOSとPFOAが、水道水の水質管理目標設定項目（水道水質基準について（外部サイトヘリンク））や、公共用水域や地下水の要監視項目（外部サイトヘリンク）に追加され、現在、暫定目標値としてPFOSとPFOAの合計値が50ng/Lと設定されました。

暫定目標値の取扱いについては、国で専門家による検討が進められています。

#### 人の健康への影響について（PFOS、PFOAに関するQ&A集から抜粋）

PFOS、PFOAは、動物実験では、肝臓の機能や仔動物の体重減少等に影響を及ぼすことが指摘されています。また、人においてはコレステロール値の上昇、発がん、免疫系等との関連が報告されています。しかし、どの程度の量が身体に入ると影響が出るのかについては十分な知見はありません。そのため、現在も国際的に様々な知見に基づく基準値等の検討が進められています。また、国内において、PFOS、PFOAの摂取が主たる要因と見られる個人の健康被害が発生したという事例は確認されておりませんが、環境省は内閣府食品安全委員会が行った食品健康影響評価の結果等を踏まえ、最新の科学的知見に基づき、暫定目標値の取扱いについて、専門家による検討を進めています。

[https://www.city.akashi.lg.jp/kankyoku/kankyoku\\_hozen\\_ka/pfas/pfas.html](https://www.city.akashi.lg.jp/kankyoku/kankyoku_hozen_ka/pfas/pfas.html)

人間が作った化学物質です  
歴史は繰り返さないが韻を踏む

しかし、どの程度の量が身体に入ると  
影響が出るのかについては十分な知見はありません

検討を進めています。

材料係→クリーム計量しに来る  
はちみつレモン係→完成させる  
水の基準値定義  
5分→45分経過

## 生クリームを泡立て絞り袋へ 大量生産するために安定剤が完成

最初にホイップした生クリーム220g

持参：氷

道具・ホイッパー、ゴムベラ、ボール×2、絞り袋×2

「混ぜる」と「泡立てる」は別物

自然の「乳化」＝水と油が混ざっている状態

クリーム泡立て係→絞りに入れる  
10分→55分経過

これ終わったらやっと食べられる！  
難しいことは忘れて、好きなようにね

テーブルにのってるのん全部

道具・クレープのってるお皿、まな板、包丁、フォーク、スプーン

クレープショート



蒸しパンショート



はちみつレモン



先生の分も作る係は倍速  
仕上げ15分  
実食10分  
かたづけ10分

# 無駄な添加物はいらない

## 実習の振り返り（15分）

- ①今日避けた添加物
  - ②今日の生クリームのみが本物
  - ③添加物のかくれんぼ
  - ④シンプルに考える
  - ⑤売り手と買い手の目的が一致
  - ⑥苺でっか♡のお客さんが99%
  - ⑦この世界は「私」か「私以外」
  - ⑧いるの？いないの？どっちなの？
- 予備：GMO・アレルギー

## 質疑応答（15～20分）

## 自分で選択するために（10～15分）

- ⑨歴史は繰り返さないが韻を踏む
- ⑩自分の無意識に話しかける
- ⑪添加物は見えない車
- ⑫無駄な添加物を避けるために
- ⑬食べ物で体を作り、言葉で心を作る

# ①今日避けた添加物



ワックス・防腐剤  
防カビ剤・除草剤  
不使用・草生栽培

<https://www.hiraokanouen.com/>

Q, レモンの旬はいつ？



なぜスーパーで  
売っている苺は  
わざわざ九州産？

・夏のケーキ屋さんの苺



残留農薬は  
一切検出されません  
でした

<https://kobe38honey.com/>

・調べている農薬



極限まで  
不純物を排除した水

<https://apure-smile.com/ro>

・次ページ拡大表示

# はちみつレモンを完成させよう

## 明石市の水は危険かも

### R0水 各班分適量

#### 道具・コップ

明石市 AKASHI CITY 緊急・災害情報

#### 概要

有機フッ素化合物であるペルフルオロアルキル化合物及びポリフルオロアルキル化合物のことをPFASと呼んでいます。PFASには1万種類以上の物質があるとされています。自然界にはなく、人間が作った化学物質です。

2020年にPFASの内のPFOSとPFOAが、水道水の水質管理目標設定項目（水道水質基準について（外部サイトヘリンク））や、公共用水域や地下水の要監視項目（外部サイトヘリンク）に追加され、現在、暫定目標値としてPFOSとPFOAの合計値が50ng/Lと設定されました。

暫定目標値の取扱いについては、国で専門家による検討が進められています。

#### 人の健康への影響について（PFOS、PFOAに関するQ&A集から抜粋）

PFOS、PFOAは、動物実験では、肝臓の機能や仔動物の体重減少等に影響を及ぼすことが指摘されています。また、人においてはコレステロール値の上昇、発がん、免疫系等との関連が報告されています。しかし、どの程度の量が身体に入ると影響が出るのかについては十分な知見はありません。そのため、現在も国際的に様々な知見に基づく基準値等の検討が進められています。また、国内において、PFOS、PFOAの摂取が主たる要因と見られる個人の健康被害が発生したという事例は確認されておりませんが、環境省は内閣府食品安全委員会が行った食品健康影響評価の結果等を踏まえ、最新の科学的知見に基づき、暫定目標値の取扱いについて、専門家による検討を進めています。

[https://www.city.akashi.lg.jp/kankyou/kankyou\\_hozen\\_ka/pfas/pfas.html](https://www.city.akashi.lg.jp/kankyou/kankyou_hozen_ka/pfas/pfas.html)

人間が作った化学物質です  
歴史は繰り返さないが韻を踏む

しかし、どの程度の量が身体に入ると  
影響が出るのかについては十分な知見はありません

検討を進めています。

材料係→クリーム計量しに来る  
はちみつレモン係→完成させる  
水の基準値定義  
5分→45分経過

## ②今日食べた生クリームのみが本物

### ラベル表示ルール

- 乳＝クリーム
- 今日作った表示
- 今までと味の違い

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| 名称  | 洋菓子                                                     |
| 品名  | クレープショート                                                |
| 原材料 | 苺(神戸市産)、クリーム、牛乳、鶏卵、国産小麦粉、てん菜糖、粗糖、パイシート(小麦粉、バター、塩)、沖縄天日塩 |

(一部に乳成分・卵・小麦を含む)

|      |            |
|------|------------|
| 消費期限 | 2025/ 3/ 4 |
|------|------------|

|      |            |
|------|------------|
| 保存方法 | 要冷蔵(3℃～7℃) |
|------|------------|

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 製造者 | みんなの名前<br>兵庫県明石市山下町3番4号 |
|-----|-------------------------|

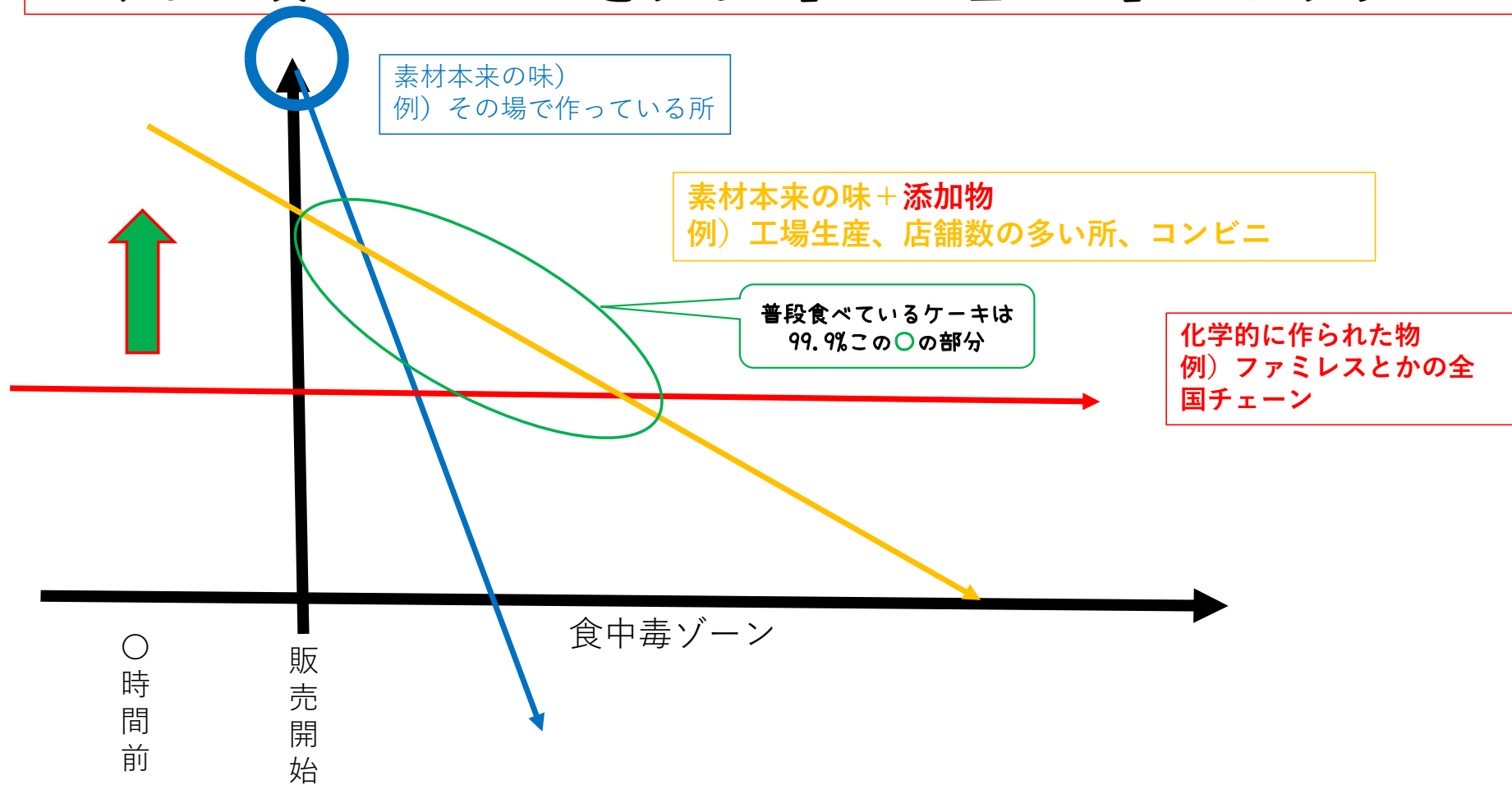
|     |                |
|-----|----------------|
| 名称  | 清涼飲料水          |
| 品名  | はちみつれもん        |
| 原材料 | れもん(淡路島産)、はちみつ |

|      |            |
|------|------------|
| 消費期限 | 2025/ 3/ 4 |
|------|------------|

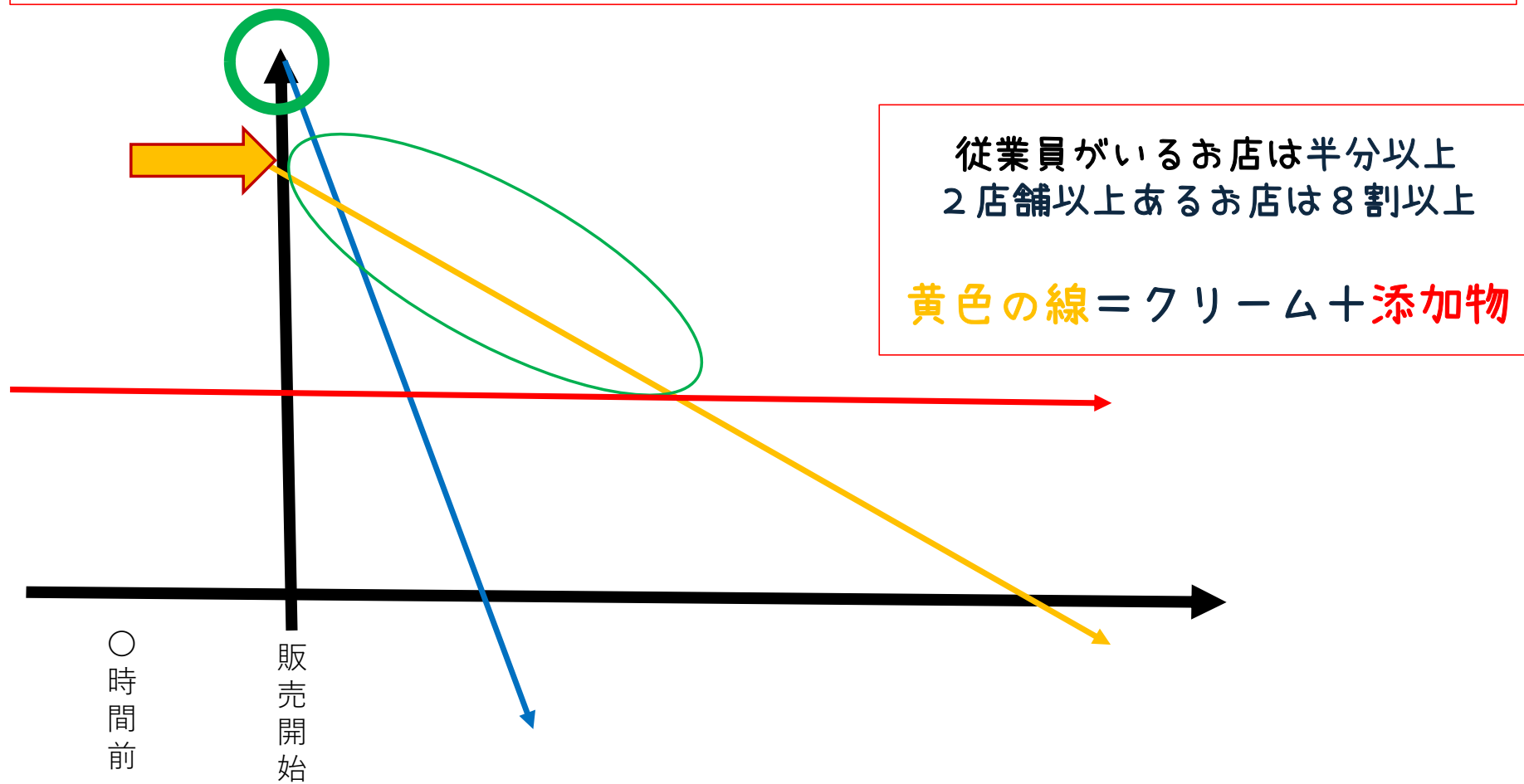
|      |            |
|------|------------|
| 保存方法 | 要冷蔵(3℃～7℃) |
|------|------------|

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 製造者 | みんなの名前<br>兵庫県明石市山下町3番4号 |
|-----|-------------------------|

今まで食べたのは「違うもの」か「古いか」のどちらか



## 添加物の品質が向上した結果



### ③添加物のかくれんぼ

## 「キャリーオーバー」ルール

- ホイップクリーム→マトリョーシカ
- 加工助剤
- どうすれば



豆腐を作るために使用する豆乳に添加されている何かしらの添加物

※キャリーオーバー



豆乳を煮る際に出る泡を消すためのシリコン樹脂

※加工助剤



## ④シンプルに考える

車と同じで便利だけれど事故はある。

- ・透明
- ・許容
- ・知る事

食べすぎてしまい、取りすぎが一番危険

- ・気が付かない
- ・醤油の一気飲み
- ・添加物をなぜ使うの

## ⑤売り手と買い手の目的が一致

美味しく衛生的、便利で簡単、大量生産で低コスト

- 売り上げ（利益）の為  
→従業員の給料の為でもある
- いつでもどこでも簡単に手に入れる事が出来る

考え方を変えてみたら

- 便利か不便か
- 安全か危険か
- 体にとって必要か不要か

## ⑥ 苺でっか♡のお客さんが99%

### いつ、だれが、どこで作ったものか

- 兵庫県産があるのに、遠い所から運ばれてくる理由
- JA苺 1P3000円＝令和の米騒動
- 生産者の透明性



#### こだわり

美味しいイチゴを提供するために  
1. 太陽の恵みをいっぱい吸収できる元気で丈夫な苗を育て、維持する  
2. 食の安心安全を基本に、環境負荷の低減や減農薬に取り組む  
3. 朝取りで新鮮な完熟イチゴをお届け

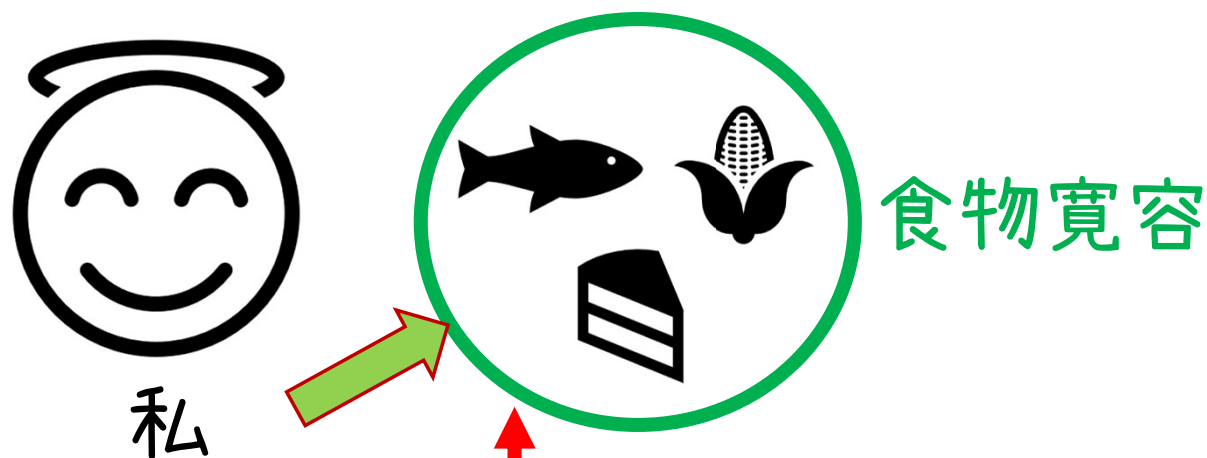
### ちっそ肥料でドーピング

- 硝酸体窒素で赤ちゃん死亡
- EUでは逮捕レベル
- 旬、産地の確認



いつ、だれが、どこで  
<https://warara.co.jp/info/3694438>

## ⑦世の中は「私」か「私以外」



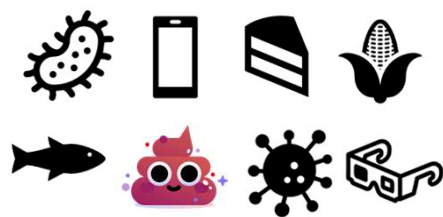
食物→食べ物  
寛容→広い心をもって受け入れる

食物はかなり適当に吸収する  
あとは免疫さんにおまかせ！  
※余分なのは排出→免疫反応

体は食べたものから出来ている

免疫

「私」と「私以外」を判断して  
「私以外」を「私から」排出する機能



私以外

免疫がないと人類滅亡

## ⑧いるの？いないの？どっちなの？

1. 状態変化を防ぐ為に**安定剤**が完成
2. 食品ロスを防ぐ為に**保存料・品質保持剤**が完成
3. 添加物の味が美味しくないから・・・

- ・ 保存食を保存しない
- ・ 大量生産して大量廃棄

日本は2007年に人口は減少し始めました  
2025年現在でも大量生産大量販売が続いています  
なぜ続いているのでしょうか。

短期的には・・・  
その後はどうなるのでしょうか。

売り上げ至上主義、成長しなけりゃ企業じゃない。  
そうかもしれないけれど、何か最近違和感を感じます

### もうやめにしよう

売上至上主義、成長しなけりゃ企業じゃない。  
そうかもしれないけれど、何か最近違和感を感じます。

昨年あちこちで大量に廃棄された恵方巻がSNSで話題になりましたが、そりゃそうです。  
のばせのばせ、ふやせふやせの店舗数と恵方巻の大量生産で数は膨れ上がっています。

食材を原価だけで考えてるからそんなことになるんやと思う。水も土も海産資源も地球が無料で私たちに与えてくれています。  
スーパーの現場で働くと、どんなに偉い学費さんじゃなくても分かります。  
ヤマダの鮮魚従業員も「海産資源は絶対減ってる」って言ってます。だから大事にしたいんです。

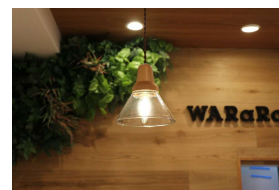
今年も1本1本心を込めて巻きました。ヤマダの巻寿司は殆どお店で巻いてます。  
魚屋さんで魚を切って、お肉屋さんでお肉を焼いて巻いてます。

今年はおそらく早くに無くなるかもしれないけれど、ヤマダはこれ以上成長することよりも今を続けられることを大事にしたいです。  
最後の1本の恵方巻までお客様に愛されますように。

ちょっと変なスーパー ヤマダストア株式会社

※今年は全店、昨年実績で作ります  
売れ行きに応じて数を増やすことを今年は致しませんので、欠品の場合はご容赦くださいませ

2022, 2023クリスマス



もうやめにしよう  
<https://warara.co.jp/info/4864065>



地球が泣いている  
<https://warara.co.jp/info/5438454>

## 【一次情報】 アレルギーの原因は分からない



[https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo\\_map/allergen.html](https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/allergen.html)

内閣府、食品安全委員会

最近30年でアレルギーは急増している  
アレルギーは免疫さんの反応

アレルギー急増の出典：2009年厚労省発出の「食物アレルギーとは」P93  
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-08.pdf>



<https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/about-codex/observers/en/>

国際組織、コーデックス

・調べないと

# アレルギーの話

アレルギーの原因の分かるところの話だけをしている（しか出来ない）



|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| IgE抗体あり<br>症状あり<br><u>この部分</u> | IgE抗体無し<br>症状あり |
| IgE抗体あり<br>症状無し                | IgE抗体無し<br>症状無し |

左上の部分しか確定診断ができない



結論：ほとんど分からない



結果：その食べ物を避けましょうしか言えない

※これ、だれでもいえるし、わかるじゃん・・・w

この30年でどうして「免疫さん」の負担が増えた？

免疫寛容される食べ物は原因の可能性はないか？

- ・クルミ
- ・輸送
- ・タンパク質以外

# フランスは遺伝子組み換えトウモロコシ栽培禁止



<https://www.afpbb.com/articles/-/3014215>

- ・ MON810虫の勝ち
- ・ 石原都知事

## ⑨歴史は繰り返さないが韻を踏む

脚気とは

日清・日露戦争で多くの兵士が脚気という病気で亡くなった  
戦死者よりも多かった

原因は、白米中心の食事によるビタミン不足

高木かねひろ率いる海軍は麦飯を取り入れて脚気を防いだ

**軍医**でもあった森鷗外は細菌説にこだわりすぎて、高木かねひろの忠告をシカトした

結果、兵士がめっちゃ死んだ・・・

そんなはずはない！  
思い込みで被害拡大

・サリドマイド  
・朝鮮出兵

思い込んでいる時には気が付かない  
思い込んでいたと気が付いた時に  
思い込みに気がつく

## ⑩自分の無意識に話しかける

・コレステロールゼロ  
・魔法の言葉タクシー  
・買わされている

## ⑪ 添加物は見えない車



添加物も車と同じです、便利だけれど、事故はあります。  
以上！なのですが、車は見たらわかります  
添加物は見えませんが、だから**見えない車**と考えてください。

事象とは  
ある条件や環境のもと  
現れた物事（現象）

添加物等は、知らない間に認可取り消しや、新しく認可されたりしています。  
※今までなかった物なのに安全か危険かを、どのようにして判断されているのでしょうか。

ようするに、沢山の**見えない車**（＝添加物）が暴走している感じです。

「認可取り消し」の事象から分かるように、添加物の使用ルールは曖昧、信号は全て黄色状態 🚦

消費者（私たち）は、それを知らないから安全だと思い込んでいます。

無知な状態で、車は走っていないと思い込み、車道をニコニコしながら歩いちゃっています

実際は、透明の車にはねられ、鼻血を出しながら歩いています。

でも、免疫さんが治してくれているから私たちは気が付くことができません

添加物を作るのも、使うのも、消費するのも人です。

荒い運転する運転手もいるし、ミスって突っ込んでくる運転手もいます。

私は、車と違う**添加物特有の事象を察知**して、車道を歩かないようにニコニコ過ごしているつもりです。

そして、便利な車を使って、楽しく人生のドライブも楽しみたいと私は思っています。

車だってみんな使っているでしょ？

きっと**無駄な添加物**さえ知れば、共存できるよね。

## ⑫無駄な添加物を避けるために

- 食べる量の多い物に気を付ける。

- 例) ・ 家で食べる事が多い物に注意しよう
- ・ 毎朝カビの生えないパンを食べることに気を付ける（冷凍の方がいいと思う）
  - ・ 毎日使う調味料に気を付ける（水、砂糖、醤油、塩、酒、みりん、出汁、みそ等）
  - ・ 大量生産の食べ物にも注意が必要（資料参照）

- 野菜、果物を選ぶときに気を付ける

- 例) ・ 野菜、果物は旬を知り、基本的に旬のもの
- ・ 遠い場所で作られた野菜等は避ける

※硝酸体窒素、防カビ剤、防腐剤の摂取が減る

この2つで余分な添加物の摂取は半分以上減る！かな？

## ⑬食べ物を作り、言葉は心を作る

日本は、財布を落としても戻ってきたり、電車で寝ても安全な、とても特別な国です。

報道を見ても全くわかりませんが、今、アメリカでは「**無駄を省く大革命**」が始まっています。

公約→※project2025 <https://www.project2025.org/>

添加物の授業なので理由は省きますが、この流れは**最後に**日本にもやってきます。

WARaRaは、18年前「和空（WARaRa）」という名前から始まりました。

「和」は大文字で「WA」「RaRa」は「空」を意味します。響きが楽しいので「らら」にしました。

「ワ」は「なごむ、あえる」という意味です。「ラ」は楽しい始まりの音です。

今は悪いところに目が向いてしまったり、対立ばかりが報道され、大丈夫なのか？と思ってしまいがちかもしれません。

でも、日本人は歴史的に見ても、仲たがいせずに上手く「和える」ことが出来る特別な人たちです。

これから日本は世界のお手本になる国になる。

30年以上前、附中の時に教えてもらった事です。

食べ物は体を作り、言葉は心を作ります。

魔法の言葉を伝えて終わりにします。

「お金と時間の心配をしなれば、添加物が入った食べ物を選びますか？」

※ユダヤ思想（株主主義）的な社会構造の消滅から、公益資本主義的な感じへの変化

まだ、無駄な添加物を避けるには限られた情報から考えて、自分の判断で選ぶしかありません。

今日の1日がその選択の助けになることを願って終わります。

## ・公益資本主義とは

公益資本主義っていうのは、会社や人が「お金をたくさん稼ぐこと」だけじゃなくて、「みんなのためになること」を大事にする考え方のことです。

具体的にはこんな感じです

社会のために：会社や人が、環境を守ったり、働く人を大切にしたり、みんなのためになることを考えて行動すること。

持続可能性：自然を大事にして、無駄遣いをしないようにすること。たとえば、リサイクルやエコなエネルギーを使うこと。みんなにとっていいこと

会社が儲かるだけじゃなくて、地域や社会全体が良くなるようにすること。たとえば、地域の学校をサポートしたり、新しい仕事を作ったりすること。

将来を見据えて：今だけじゃなくて、未来も考えて行動すること。短期的な利益だけじゃなくて、長期的な発展を目指すこと。

公益資本主義では、みんなが幸せになるように工夫することで、社会全体が良くなることを目指しています。お金を稼ぐだけじゃなくて、みんなのためになることを考えるのが大事なんです。