

食品添加物を極力摂りたくない方へ

# 妊娠中からはじめる食材選び



## 妊娠中のギモン

「食品添加物、お腹の中の赤ちゃんの成長や人体に影響を及ぼすこともあり、多く摂取しないほうがいい」と聞いたけど、どう食材を選べばいいんだろう？

はじめての妊娠だと、何に気をつけたいのか悩みますね。中でも「食品添加物はあまり摂りたくない」と考える人にとってとくに気になる『食事』の問題。  
大阪府枚方市で産前産後のママさんを支える活動中！マタニティチャームズ代表の加藤六です。  
私たちが運営するマタニティカフェでもよく話題になる妊娠中の食のこと。今回は、食品添加物を極力抑えた食品を取り扱う生活のパートナー『生活クラブ大阪』さんをご紹介します！



はじめまして！  
こだわりの安心食材を宅配している  
**生活クラブ 大阪** です！

## 「〇〇無添加」とは

「甘味料無添加」や「保存料無添加」といった表示によく使用される「無添加」とは一般的に、原材料の産地から最終加工食品完成までの全工程において、表示された食品添加物が一切使用されていないことをいいます。（「〇〇不使用」「〇〇無添加調理」も同じ意味です。）

## 「食品添加物」が使われる理由

食品添加物とは「保存料」「甘味料」「着色料」「香料」などのことをいい、食品の製造過程で味付けしたり、見た目を良くしたり、保存期間を延ばす目的で使用されています。厚生労働省は食品安全委員会の評価から、人の健康を損なうおそれのない場合に限り、成分の規格や基準を定めたうえで使用を認めています。

### 食品添加物 使用目的の例

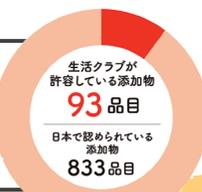
リン酸塩	食感や見た目の向上など、製造効率の優先、コストの低減。	練り物・加工肉・生菓子など、原材料として表示されない部分にも幅広く使われる。
アスパルテーム アセスルファムK スクラロースなど	安価にカロリーを抑えて甘みを出す。	低カロリー飲料・ゼリー・チューインガム・チョコレートなど
亜硝酸ナトリウム など	色をきれいに鮮やかに見せる。	ウィンナー・ハム・たらこ・明太子など
コチニール色素 着色料	赤く色づける。タール系色素の代替品として使用。	漬物・蒲鉾類・ソース・炭酸飲料・菓子類など

加工食品において以下のような添加物は表示自体を免除されています。

- ◆【加工助剤】 完成前に除去されるもの
- ◆【キャリアーオーバー】 原材料には含まれるが加工された食品には微量で効果の出ないもの
- ◆【強化剤】 ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類などの栄養成分強化の添加物

『生活クラブ』なら食品添加物をできるだけ使わない暮らしのお手伝いができます。安全性に疑問があるものや使わなくてもすむものは使わないと決め、食品添加物の使用を可能な限り減らしてきました。

生活クラブは  
ここまで減らしています



### 妊娠

妊娠からお子様の成長に合わせて必要な栄養とおすすめの生活クラブ食材

健康なお肉で高たんぱく・鉄分をしっかり摂ろう！

生活クラブの肉は味がしっかりしているので塩こしょうのみでもおいしい！  
1週間冷蔵保存できる、一度も冷凍していないフレッシュ生肉です。

### 出産

母乳育児なら良質なたんぱく質を豆腐から

生活クラブの豆腐は国産大豆100%使用、天然にがり大豆の量が多い！  
豆腐は、冷奴や鍋など年中活躍の便利食材で主婦の味方！

### 離乳

はじめての離乳食10倍がゆにこだわりのお米

生活クラブのお米なら、除草剤も1回のみで使用で安心。農家と連携しているから供給も安定！赤ちゃんが初めて口にするおかゆにこだわりたい方へ。

### 小学生

身体を作る大切な時期おいしくたくさん食べて飲んで！

豚肉の味がしっかりとする、旨味調味料不使用の生活クラブのソーセージ、手間暇を惜しまず作られた手作りの味！

低い温度でゆっくり殺菌するパステライズ殺菌で有害菌だけを死滅させた生活クラブの牛乳。甘味のあるサラッとした飲み口が特徴。過度な加熱をしていないから、大切な栄養素がたくさん残っています。胃の中でカルシウムが吸収されやすく、病原菌を抑制し免疫力アップに効果的です。

### 幼児

おやつが多くなる頃せっかくなら安心素材

生活クラブのレモンラムネ菓子は、レモン濃縮果汁とクエン酸で味付けされていて優しい香り。原材料はグラニュー糖と甘藷でんぷん。口の中でゆっくり溶けて刺激も少なく、お子様にぴったりなおやつです。

### 中高生

ファストフードなど油が気になる…良質な油を！

豚特有のニオイが少ないのが特徴。生活クラブの豚ミンチは、生後3か月以上の豚に抗生物質を投与しません。脂身が少ないミンチだから、脂質のニキビ予防などにも期待大。

### 未来へ

親が子どもの健康のために考えて気遣った想いは、子どもが大人になって、またその子どもへと受け継がれていきます。家族へつないでいきたい生活クラブの食への想いです。

豆腐・豚ミンチ・卵・牛乳(合計1,000円(税込)以上)  
**500円(税込)お試しキャンペーン**  
 評判の4品を特別価格でお試し！

他にも新規加入特典あり！詳しくはウェブサイトへ！

さらに「マザープラスマガジン」を見てお申し込みの方に  
 「マザープラスマガジン」を見てお申し込みの方には、さらに「トマトケチャップ」をプレゼント！  
 ※申込みフォームのアンケートで「マザープラスマガジン」を見てお選びください。

食材宅配【生活クラブ】は生協(生活協同組合)のみです。近畿から北海道まで、こだわりの安心食材を宅配しています。生活クラブ 大阪 お申し込みはコチラから

生活クラブ生活協同組合大阪 <https://osaka.seikatsuclub.coop/>

【取材：マタニティチャームズ】 <https://roku-chan.com/maternity-charms/>  
 大阪府枚方市を拠点に「マタニティさん」と地域をつなぐ居場所づくりをコンセプトに活動している、産前産後のママを支える団体です。