

食卓への 向こう側

ミネラル不足 警告の書

人間にとって必要なミネラルが、現代人の食事では不足がちになる理由を明らかにした「食べなきゃ、危険！—食卓はミネラル不足」—写真—but、三五館から刊行された。四六判、240頁、1260円。

NPO法人「食品と暮らしの安全基金」を主宰し、安全な食品を追求してきた小若順一さんが執筆した。現代の食品が水煮食品や加工食品中のリン酸塩、過度に精製した食材の多用によって、見た目は同じでもミネラル分が激減していることを実験で証明。食事方法を改めることで、心や体の不調が改善した例を紹介している。

また同基金では、年間購読料1万円で、斬新な切り口で、食品に関する調査結果をまとめた月刊誌「食品と暮らしの安全」も発行している。



小若順一・田光美佳
食品と暮らしの安全基金

問い合わせ

せは同基金

〓048

(851)

1210。