

序章 放射能汚染の危険は子どもと孫に

9

第一章 肉に潜む危険 31

- その1 「やわらかい豚カツ」は増量された豚肉を使っている 32
- その2 食肉にされる豚の六割は病気にかかっている 42
- その3 日本向けに生産されている高カロリー牛肉 48
- その4 焼き肉屋の美味しいカルビは、「成型肉」と「増量肉」 50
- その5 ハムの驚くべき作られ方 55
- その6 卵の安全性は値段よりも親鶏の飼育方で決まる 61
- その7 子どもの病気が治りにくくなっている 69

第二章 魚に潜む危険 75

- その1 調味液で増量された魚が増えている 76
- その2 輸入ウナギ・輸入エビは違反が多い 81

- その3 見た目に新鮮な貝にも食中毒の危険が 86
- その4 養殖魚と天然魚、味・安全性・栄養面の差は？ 89

第三章 野菜に潜む危険 93

- その1 カット野菜で栄養は摂れない 94
- その2 残留農薬が不安な野菜・果物はどれか 99
- その3 野菜から発ガン物質の元となる「硝酸塩」を大量摂取している 103
- その4 「青汁」一パックに一日の許容量を超える硝酸塩が 113

110

第四章 中国食品に潜む危険 115

- その1 食の安全を根底からくつがえした「食品テロ」 116
- その2 加工食品に使われた食材の残留農薬でも中毒症状に 123

123

第五章 加工食品に潜む危険

131

その1 冷凍食品はミネラルが不足し、心身の調子が狂う 132

その2 レトルト食品は栄養分を抜かれた輸入食材が多く使われている 141

その3 フライドポテトが好きな人は「トランス脂肪酸」に注意 144

その4 「コーヒーフレッシュ」は植物油脂からできている 147

状況別アドバイス ■ 小麦粉の活用法 150

第六章 調味料に潜む危険

153

その1 市販の「だし」の味は、煮干しや昆布ではなく化学調味料の味 154

その2 行き過ぎた「減塩」は身体によくない 159

その3 砂糖の多いソースを避けよう 162

その4 甘すぎる「タレ」「ドレッシング」の驚くべき中身 165

第七章 コンビニに潜む危険

171

その1 乳酸菌が少ない「フルーツヨーグルト」「甘すぎる」「低糖ヨーグルト」 172

その2 野菜ジュースでは、野菜不足は解消できない 175

その3 ダイエットしても痩せない原因は「清涼飲料水」にあった 178

その4 サプリメントで寿命が縮まる 181

状況別アドバイス ■ 食糧危機にどう備えるか 186

状況別アドバイス ■ 「食べて安全」な店の見つけ方、食べ方 190