

「食といのちの研修会」に参加してきました!

先日「食といのちの研修会～バイオリックから子供たちの幸せな未来の為に～」という講演会でお話を聞いてきました。

「食」の専門家、教育の専門家、農業の専門家、など素晴らしいお話ばかりでした。

中でも、一番目の講師をされた、^{なかつかみ}中川貢先生のお話は、目からウロコ! 講演中では、企業や商品名は実名。

厚生労働省の社員食堂の栄養価をこっそり実測の結果は??

中川さんは、食品メーカー勤務時代に、**食品添加物**について多くの知識を得、このまま添加物まみれの現代でいいのか? と『食品と暮らしの安全基金』を立ち上げました。

コンビニや外食チェーン、冷凍食品を100%避けて生活することは、現代ではほぼ無理です。



手作り＆オーガニックな食生活が1番。それは分かってる、分かってるけど、

コンビニでお昼を済ませなければならぬこともある。そんなとき...

お弁当を買う時は、一緒に〇〇も買えば、まあOK。

一日外食続きだ、た、た、た、あやっ! 〇〇を食べることで、少し改善。

居酒屋のおつまみは〇〇を頼めば、割とマシ。

など、現代社会で賢く健康に生き抜くヒントが満載!