

あつという間の6月。気温も高くなり、熱中症にも注意が必要です。

5倍～10倍に希釈したもの

そんな時、「**OE飲料**」を**5倍～10倍に希釈した「OE水(酵素水)」**がお役に立ちます。

暑い時は、ボトルに直接口をつけて飲むと、雑菌が繁殖しやすくなるので、OE水に限らず、麦茶なども、直飲みではなく、できれば、コップについて飲むのがおすすめです。



さて、近年「マイクロプラスチック」という言葉をよく耳にするようになりました。

生活の中で使用されるもの(化繊の衣類の綿ゴミなども含みます)や、ゴミなどで転がっている、プラスチック製品(石油を原料にした様々な化学物質)などが雨で川→海まで流れ、マイクロプラスチックをはじめ、環境ホルモンとして、世界的な環境汚染が問題になっています。



プラスチック製品を海洋生物やその他の生物が飲み込むなど(絡まることも)。

また、近年の研究で、マイクロプラスチックが人体の血中に確認されています。

名古屋市立大学(杉浦教授)の研究チームで、市販の弁当や冷凍食品などを頻繁に食べる妊婦さんの死産の確率が2倍以上になると言う分析結果が出ているそうです。これは、妊婦さん・赤ちゃんだけでなく、私達、みんなが注意すべきことなのです。



例えば、身近なところで、食品容器に使われているポリカーボネートを電子レンジにかけると、「**ビスフェノールA**」が溶け出るようで、電子レンジにかける時は、ガラスや陶器のお皿に移し温めるようにした方が良いでしょう。



食品添加物だけでなく、生活の中には気が付かない所にもたくさん体に悪影響を及ぼすものが溢れているようです。

少しでも、添加物を摂らないこと、また、プラゴミなどを出さない放置しないことも大切なのだと言うことが、今回色々調べていて分かりました。便利なのは良いけど、その分マイナス面も色々あるので、注意が必要です。

ビスフェノールAとは、

ポリカーボネートやエポキシ樹脂などの原料になっている工業化学物質。ポリカーボネートは一部の食品の容器に使われ、エポキシ樹脂は、缶詰の内側のコーティングやボトルのふたの内側などに塗布されています。ビスフェノールAが、体内に取り込まれる主な経路の一つに、食事を通しての摂取があります。飲食物に移行したビスフェノールAによる健康への悪影響の可能性が指摘されています。原因としては、ポリカーボネート製の食器・容器等や、缶類のエポキシ樹脂による防蝕塗装が施された部分からビスフェノールAが飲食物に移行するのだそうです。

☆食品や飲料の容器についての注意点

- * 缶詰容器に入った食品を避ける
- * ポリカーボネート製プラスチック容器を電子レンジや食洗機に入れない。
熱は、ビスフェノールAを分解して食品へ浸透させる可能性がある。
- * 食品や飲料を温めたり、熱いものを入れる時は、プラスチックでなく、**ガラスや陶器などでできた容器を使う。**

