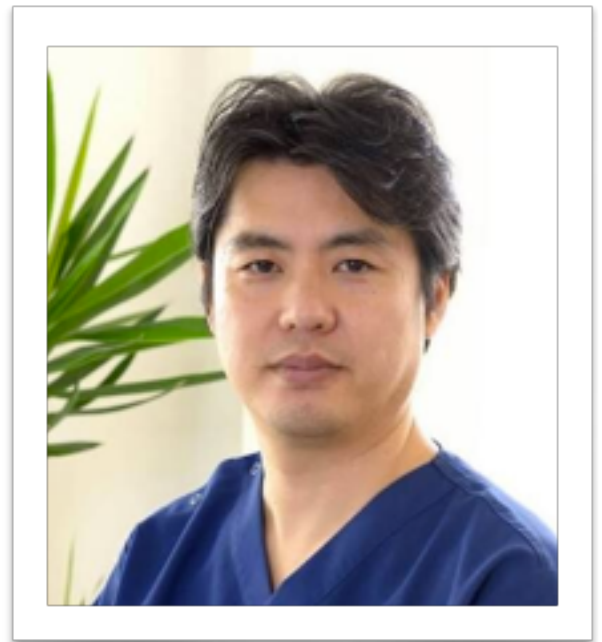


予防医学を推奨している内海 医師による健康概念の一つ

**本当にならだを変えたい人は以下のことを一つずつ
実践してみてください。**

- ✔ 買うときに食品添加物をできるだけ避けること（ネットなどで質の良い健康ショップ、自然食品の店を探すこと）
- ✔ 無農薬の野菜を探す努力をする（日常的な食材なのでお金をかけすぎないこと、ケチること）
- ✔ 肉は良い豚肉や良い鶏肉を主体で考える（まず肉を少なめにすること、アメリカ牛やブラジル鳥など危険なものから排除）
- ✔ 魚は産地と青魚を重視する（野菜同様に質の良い魚屋を探すこと）
- ✔ 全部を食べる（一物全採）ように意識する（加工品を食べたり、おいしいものだけ、柔らかいものだけ食べない）
- ✔ 甘いもの（砂糖、甘味料）は避ける（これは徹底的に行う）
- ✔ 塩、酢、コショウ、油、醤油、味噌など調味料を厳選する（これも徹底的に行う。かかる費用もそれほどではない）



- ✔ 水は良い製品を買うか、浄水器で濾過（わざわざ高い浄水器を買わなくてもよい）
- ✔ シャワーにも浄水器をつける（同様に高いものは必要ない）
- ✔ フッ化物やサッカリンなしの歯磨き粉を使う（これも徹底的に行う）
- ✔ マク○ナルドやロッテ○アなどジャンクフードは食べない（これも徹底的に行う）
- ✔ チェーン店で食事をしない（同様に徹底的に行う）
- ✔ トクホ商品や甘味料や異性化糖入りのジュースは飲まない（同様に徹底的に行う）
- ✔ コンビニの食品は食べない（同様に徹底的に行う）
- ✔ 電子レンジは温める最終手段であり、基本的に使わない（基本は湯煎したり火で加熱しなおしたりオーブントースターなどをうまく活用）
- ✔ 牛乳や乳製品を避ける（乳製品が好きなら豆乳にする、発酵系の乳製品のみにするなど）
- ✔ トランス脂肪酸を常に避けるよう注意する（油にはこだわる、バターなども）
- ✔ 赤ちゃんの粉ミルクは母体が思わしくない時だけ（粉ミルクの成分を必ず確認）
- ✔ 子供のための消毒薬やせっけんや洗剤などを必ず見直す（これはほとんどお金がかからないでも実践できる）
- ✔ 子供に携帯電話は使わせない（一番難しそうだが）
- ✔ 子供がゲームをしたがる場合は、殺人、殺戮的なゲームはさせない（20年前、30年前と比べてもそのようなゲームが増えた）