



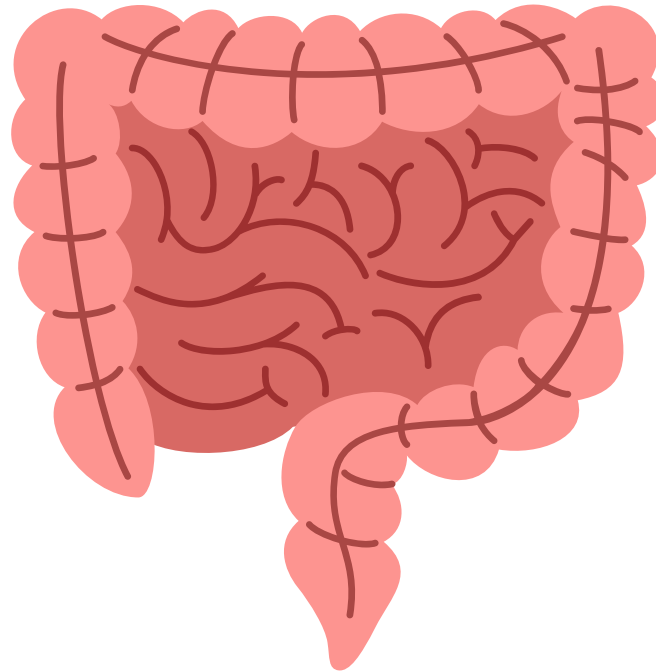
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK10**





WEEK10

知識講座

⑤ 農薬の影響を最小限に抑えるために日頃からできる対策

農薬はどうやって入ってくる？影響は？

食べ物

- 農作物に直接散布
- 農薬が使用された飼料を食べた家畜

空気

- 散布されるときに空気中に漂ってしまう

飲み水

- 農薬が散布された土壌から地下水へ

肌への塗布

- 農薬が使用されたハーブなどの原材料を使用したコスメの使用

**農薬に常に曝露する農家、その近隣住民、
妊娠中の女性また、胎児、乳幼児への影響がもっとも影響を受けやすい。**

農薬の影響を最小限にするには 対策①

オーガニック、特に自然栽培のものを選ぶ

毎日自然栽培のお野菜果物を選ぶのは難しい

残留農薬の多いまたは
少ない農作物を知る

農薬の影響を最小限にするには 対策①

残留農薬の多いまたは少ない農作物

◎残留農薬の少ない野菜・果物

No. 1 アボカド

良質な脂肪と豊富な食物繊維で◎

No.2 スイートコーン（遺伝子組み換え品は注意）

No.3 パイナップル

No.4 玉ねぎ

No.5 パパイア

グリーンピース、アスパラガス、**キウイ**、**キャベツ**、
スイカ、**きのこ類**、マンゴー、**サツマイモ**、にんじん

農薬使用食物でも選べる

△残留農薬の多い穀物・野菜・果物

No.1 イチゴ

No.2 ほうれん草

No.3 ケール

No.4 ぶどう

桃、洋梨、ネクタリン、りんご、ピーマン、
チェリー、ブルーベリー、サヤインゲン、玄米

**皮が薄いもの、葉物は必ず
オーガニックを**

農薬の影響を最小限にするには 対策①

オーガニックや
自然栽培食物には

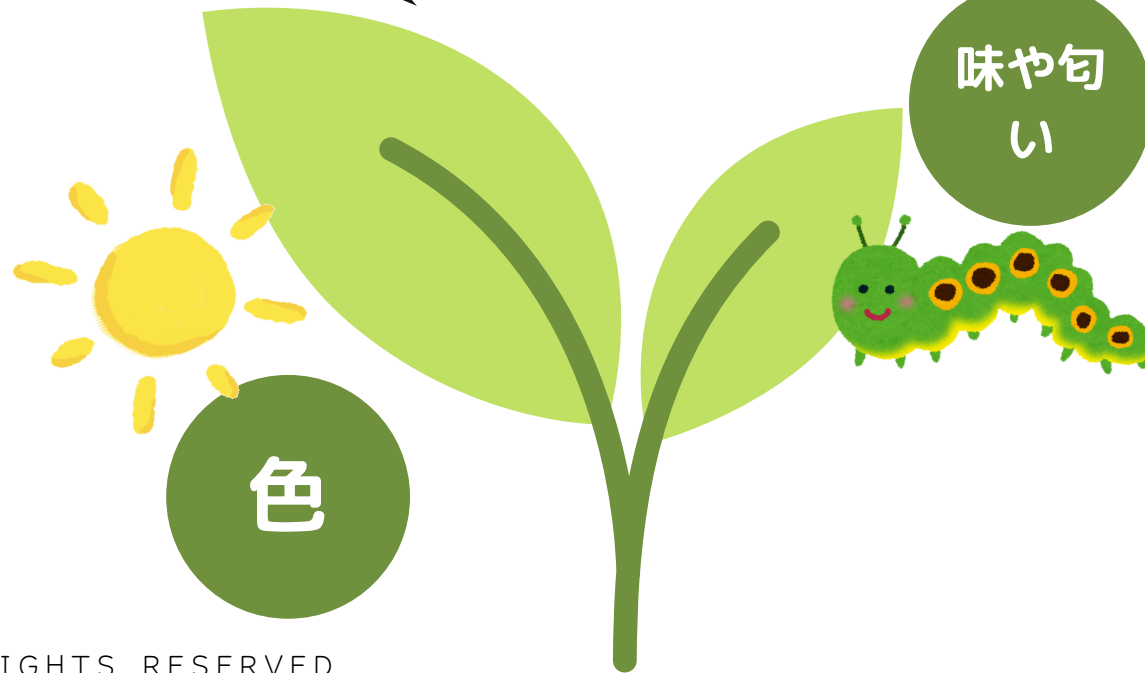
ミネラル多

ポリフェノール
は30~40%も
多く含まれる

体中の炎症を抑え、良い細菌たちの餌になる

“ポリフェノール”

私は動けない...



紫外線や虫などの外敵から身を守るときに
作り出される化学成分

“ファイトケミカル”

虫のおかげで私たちにも
有益な成分が届く

農薬の影響を最小限にするには 対策②

洗う

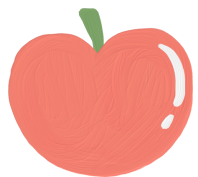


水 4カップ

お酢 1カップ

ベーキングソーダ（重曹）大さじ1

5～15分置き、水で濯いで



*ただし、りんごなどにはグリホサートなどの“浸透性農薬”は果肉部まで影響しているという研究も
農薬の種類によっては**果肉側に最大で全残留の32%が検出。Tankiewicz et al., 2023

農薬の影響を最小限にするには 対策③

> [Environ Res.](#) 2020 Oct;189:109898. doi: 10.1016/j.envres.2020.109898. Epub 2020 Aug 11.

Organic diet intervention significantly reduces urinary glyphosate levels in U.S. children and adults

John Fagan¹, Larry Bohlen¹, Sharyle Patton², Kendra Klein³

Affiliations + expand

PMID: 32797996 DOI: [10.1016/j.envres.2020.109898](#)

[Free article](#)

Abstract

Background: A growing set of studies show that an organic diet is associated with reduced levels of urinary pesticide analytes. However, with the exception of one pilot study of two individuals, diet intervention studies to date have not analyzed glyphosate, the most commonly used herbicide in the United States and globally.

6日間、
オーガニック作物をとったところ
尿中から検出される農薬（グリホサート）
の濃度が60%減少した。

農薬の影響を最小限にするには 対策③

1日に2個で
便秘薬と同じ作用が



便通をよく



農薬は体内に蓄積されるより、腸や尿から排出されるのが自然な流れ

農薬の排出を促進する

農薬の影響を最小限にするには 対策③

農薬は酸化ストレス
(活性酸素の発生)を通じて細胞にダメージを与えることがある。

色の濃い野菜や
果物が見分け方！



解毒する
抗酸化物質

抗酸化物質が酸化ストレス軽減や 解毒の補助

- ベリー類 (ブルーベリー・ラズベリー)
- 緑黄色野菜 (にんじん・かぼちゃ)
- ポリフェノール：緑茶、カカオ、赤ワイン
- ビタミンC：柑橘類、キウイ、ピーマン、ブロッコリー、レモン
- カロテノイド：にんじんβカロテン、かぼちゃリコピン
- ビタミンE：ナッツ、種子、良質な植物油



ビタミンC

農薬の影響を最小限にするには 対策③



肝臓の解毒酵素を活性化

アブラナ科に含まれるスルフォラファンやイソチオシアネートが有効に働く

食品例：カリフラワー、キャベツ、ケール、クレス、チンゲンサイ、ブロッコリー、芽キャベツ、カラシナ大根、かぶなど

農薬の影響を最小限にするには 対策③

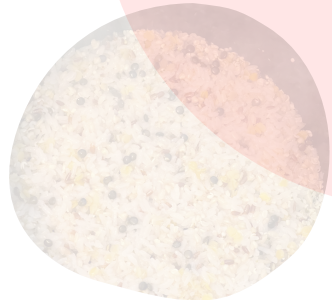
1日に2個で便秘薬と同じ作用が

日頃から多種多様（30種以上）な

植物性食品を含めた

腸内細菌を育てる4本柱

を取り入れること



ビタミンC

カリフラワー、キャベツ、ケール、クレス、
チンゲンサイ、ブロッコリー、芽キャベツ、カラシナなど

オーガニックは、
次世代の食と健康を守る
今を生きる
私たちにしかできない選択
“オーガニックを正しく理解して
心から幸せに生きる”



GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK10



実践講座へ

