

農薬が多い食品・少ない食品

ほとんどの人は、オーガニック製品をいつも買えるわけではないでしょう。常にすべてのオーガニックを買う余裕はありません。また、農薬を避けるために有機農産物を購入する必要もありません。

(アメリカの)環境調査グループが作成したこのリストは、どの果物や野菜が化学物質を最も多く含んでいるのか、どの食品が最も汚染度が低いかを教えてください。完全にオーガニック食品を購入できない場合でも、買い物のときにあなたとあなたの家族のために最良の選択ができるよう、このリストを活用してください。



最も汚染されている12の食品

- りんご
- セロリ
- チェリートマト
- キュウリ
- ブドウ
- 唐辛子
- ネクタリン (輸入)
- 桃
- ジャガイモ
- ほうれん草
- いちご
- ピーマン
- ケールとコロードのグリーン
- エンドウ豆のスナッフ

汚染が少ない15の食品

- アスパラガス
- アボカド
- キャベツ
- マスクメロン
- スイートコーン
- 茄子
- グレープフルーツ
- キウイ
- マンゴー
- サツマイモ
- カリフラワー
- 玉ねぎ
- パパイア
- パイナップル
- エンドウ豆 (冷凍)