

フルーツ・野菜と農薬

健康的な食事にはたくさんの新鮮な果物や野菜が必要だということは一般的な知識ですが、実はその反面、農薬がたくさん使われています。

米国では年間12億ポンドの農薬を使用していますが、実際に農薬の目的（害虫駆除）を達成するのはそのわずか0.01%にすぎません。

残りは私たちの食べ物、空気、水を汚染することになります。

リンゴを食べる時に、りんご以外の何が含まれているのか知っておくためはこちらを読んでください。



農薬に関連する実際の健康リスク

農薬は以下の健康問題に関連しています。



皮膚、目、および肺への刺激



ホルモン破壊



脳と神経系の毒性



癌



血液障害



神経障害



先天性欠損症



生殖への影響

*農薬への反復暴露による慢性影響の可能性として分類されています。

誰が最も危険にさらされていますか？

農薬で育てられた食物を定期的に食べる人は、健康問題を引き起こすリスクが最も高くなります。、農家や農薬が吹き付けられた農地の風下または下流に住んでいる人、乳幼児など（体がまだ発達しているため）の影響が大きいと考えられます。

ある調査結果

環境ワーキンググループ（EWG）が実施した調査によると、適切に洗浄した後でも、農産物の63%には少なくとも1つの農薬が残っています。

ほぼ農薬で処理されている農産物



ホットペッパー

きゅうり

葉野菜

桃

りんご

ラズベリー

食品サンプルに付着している農薬が高い農産物



りんご

輸入プラム

セロリ

シラントロ

ジャガイモ

食品サンプルに付着している農薬数の多い農産物



輸入ブドウ

ブドウ

イチゴ

ピーマン

葉野菜

データは、米国農務省と食品医薬品局による分析に基づいており、2000年から2009年にかけて、これらの食品の農薬の存在を51,000回テストしました。

良いニュース

以下のリストは、農薬の使用が最も少ない果物と野菜です。

<u>野菜</u>		<u>フルーツ</u>	
アスパラガス	きのこ	マスクメロン	グレープフルーツ
アボカド	玉ねぎ	キウイ	マンゴー
キャベツ	甘いエンドウ豆（冷凍）	パパイア	パイナップル
スイートコーン	スイートポテト		
茄子			

オーガニック・有機栽培

有機農産物を食べることは、農薬の有害な影響を軽減できる最良の方法です。化学物質なしで育てられた食物は、肉体的および精神的健康のための最も健康的なオプションになります

※オーガニック＝無農薬ではありません

化学的に合成された肥料や農薬を避けて育てられたものがオーガニック。天然原料で作られた肥料や農薬、殺菌剤を使っているものもあります。