

大切な食のこと、ちょっと気になるね。聞いてみない？生活クラブにお誘いするきっかけにもなる講座です

## その“身体にいい”は本当？ ～食品表示から見える添加物の話～



7/14  
2026 TUE  
18:00~19:00



お申し込みはこちら▲  
(7/10 締切)

スーパーで見かける“カロリーオフ”“機能性表示食品”“ヘルシー”という言葉。なんとなく選んでいるけれど、実はよく見ると気になる添加物が入っていることもあります。今回のオンライン講座では、マヨネーズや加工食品を例に、食品表示の見方や添加物とのつきあい方をわかりやすく学びます。生活クラブの消費材商品と市販品を比べながら、毎日の買い物に役立つ「選ぶ目」を身につける1時間。ぜひ、お友だちやご家族を誘ってご参加ください。「食のこと、ちょっと気になるね」そんなきっかけづくりにもぴったりです。

## 子どもに食べさせても大丈夫？ ～ウインナーから学ぶ添加物の話～



7/28  
2026 TUE  
19:30~20:30



お申し込みはこちら▲  
(7/24 締切)

子どもに毎日食べさせるものだから、「これって大丈夫かな？」と思うことはありませんか？ウインナーやハム、お弁当のおかず、朝ごはん…。便利だからこそ、気になるのが添加物や原材料表示。今回のオンライン講座では、身近なウインナーをテーマに、亜硝酸やでんぷんについて実験も交えながら、子どもの食と添加物についてわかりやすくお話しします。“なんとなく不安”を、“自分で選べる安心”へ。ぜひ、子育て中のお友だちを誘ってご参加ください。気軽に話せるきっかけとして、オンラインで一緒に学びませんか。



### 【講師紹介】近藤恵津子さん

(NPO 法人コミュニティスクール(CS)・まちデザイン理事長、加工食品診断士)

長年携わってきた生活クラブの活動を通して、食べものの背景や生産のあり方に目を向け、自分で考えて選ぶ消費者を育てることを大切にしている。食や環境をテーマに、小中学校での授業や「まちデザイン市民講座」、全国各地での講演など、幅広く活動。

Let's Try!  
紹介キャンペーン

お友だちと一緒に  
オンライン講座に参加すると、  
ふたりにうれしいプレゼント！

＼詳しくは裏面をご覧ください！

問合せ先

生活クラブ東京政策調整部 TEL : 03-5426-5204 (月～金 9:00～17:00)

2026.6 発行