

連絡先 855-4155

漢字検定について

日時 2月15日(日)

KIC(柿迫)教室で行います。

時間は個別にプリントをお渡ししています。

時間がよくわからないなどありましたらご連絡をお願いします。

7級以上 200点満点中140点以上合格 10級~8級 150点満点中120点以上合格

必ず合格をめざしましょう!



🌟 腸活に興味のある方は見てみてください

日本の食品添加物の数

- 日本では、食品添加物として定められている物質は約831品目(香料を含む、2022年時点のデータ)とされています。
※実際には「指定添加物」と「既存添加物」で分けられる制度ですが、通常は合計数を指します。

① そもそも「添加物」ってなに？

**添加物とは、食べものを作るときに
「便利にするために足されるもの」**です。

たとえば目的はこんなもの👉

🕒 長持ちさせる(腐りにくくする)

👁️ 見た目をよくする(色をきれいに)

🍷 味を安定させる(いつ食べても同じ味)

🚚 運びやすくする(形を保つ、分離しない)

つまり👉 私たちの体のためというより

👉 作る側・売る側の都合を助ける役割が大きい、というのが本質です。

② 添加物は、私たちにどんな「働き」をするの？

ここが大事なところですよ。

添加物は✕ 栄養になりません。✕ 体を元気にするためのものではありません

体に入るとどうなるかというと…

● 体は「異物」として処理しようとする

人の体はとても正直で、**自然でないものは「処理対象」**になります。

- ・ 肝臓が解毒しようとする
- ・ 腸が「これは何？」と対応に追われる
- ・ 菌(腸内細菌)が減ったり乱れたりすることも

つまり👉 体は“消化”ではなく“後始末”にエネルギーを使うんですね。

③ すぐに悪くならないのに、なぜ問題なの？

ここが誤解されやすいところです。

添加物は⊖ 食べたらずぐ病気になるものではありません。

でも問題は…「毎日・知らないうちに・少しずつ」

- ・ パン
- ・ お菓子
- ・ コンビニ食
- ・ 加工食品

気づかないうちに

毎日、体にとって“必要のない仕事”をさせている。

その結果どうなるかというと…

- ・ 疲れやすい
- ・ 集中できない
- ・ イライラしやすい
- ・ お腹の調子が安定しない

👉 体の声が小さく乱れていく

これがいちばんの問題です。

④ 「じゃあ、どうしたらいいの？」

ここで大切なのは

「添加物＝絶対ダメ！」と怖がることはありません。

大事なのは 🌱 食べものを「選ぶ力」を持つこと

- 原材料がシンプルか
- よくわからない名前がずらっと並んでいないか
- 「長持ちしすぎない」食べものか

つまり

👉 体が処理しやすい食べものを選ぶ

👉 腸と体がラクできる食選び

「よく使われていて・名前を知っておくと食選びが変わる」添加物を3つ

① 加工デンプン(かこうデンプン)

◆ どんな添加物？

- パン、ソーセージ、ハム
- レトルト食品
- 冷凍食品

などにとっても多く使われています。形を保つ・食感をよくするためのものです。

◆ 体の中でどうなる？

加工デンプンは

本来のデンプンを人工的に変えたもの。

体の中では…

- 消化しにくい形になることがある
- 腸内細菌がうまく利用できない
- 血糖値が急に上がりやすい

結果として

👉 腸が疲れる

👉 だるさ・眠気・集中力低下につながりやすい

② アスパルテーム(人工甘味料)

◆ どんな添加物？

- ダイエット飲料
- ゼロカロリー食品
- ガム、キャンディ

「甘いのにカロリーゼロ」が売りです。

◆ 体の中でどうなる？

甘さはあるのに
エネルギーにならない甘さ。

体は…

- 「甘い＝栄養が来る」と勘違い
- でも実際は栄養が来ない
- 脳と腸が混乱する

結果

👉 甘いものへの欲求が止まらない

👉 腸内細菌のバランスが乱れやすい

👉 感情が不安定になりやすい人も

③ 亜硝酸ナトリウム(あしょうさんナトリウム)

◆ どんな添加物？

- ハム
- ベーコン
- ウインナー

色をきれいに保ち、腐りにくくするために使われます。

◆ 体の中でどうなる？

体に入ると…

- たんぱく質と反応しやすい
- 腸や胃に負担をかけやすい
- 解毒のために肝臓が働き続ける

結果

👉 腸の粘膜に負担

👉 菌が住みにくい環境になりやすい

「毎日食べ続ける」ことでじわじわ体に負担が積み重なります。



3つに共通する大切なポイント

この3つに共通しているのは…

✗ 栄養にならない ✗ 菌のエサにならない ✗ 体が処理しなければならない

つまり 👉 体にとっては“仕事を増やすもの”

🍀 まとめ

添加物は
すぐに悪者になるものではありません。

でも毎日入ってくると腸と体は休めなくなります。

食選びは体を甘やかすことではなく体を守ること。

知って選ぶだけで体はちゃんと応えてくれます。

添加物は
食べものを便利にするためのもので
私たちの体を元気にするものではありません。

だからこそ
「何を食べるか」は「体に何をさせるか」を選ぶこと。
体がよるこぶ食べものを少しずつ選んでいくことが
いちばんの健康づくりです。

書道教室からのお知らせ

新しい年が始まり、あっという間に一か月が過ぎました。
皆さま、今年の目標はもう立てられましたでしょうか。

書道では、
・硬筆で級を上げる
・毛筆で段を目指す
といった日々の目標に加えて、

「広島書道展で会長賞以上を受賞し、県立美術館に作品を展示してもらう」
という大きな目標があります。

その広島書道展が、
2月3日～8日まで、県立美術館にて開催され、
今年も生徒の皆さんの作品が展示されています。

今年はなんと、
3人の生徒が表彰式に参加することになりました。
これまでは1人だけでしたが、今年は3人、しかも上位の賞です。

指導している私自身も、本当にうれしく、誇らしい気持ちでいっぱいです。

なお、作品は
美術館に展示される数の5倍以上が出品されています。
その中から選ばれ、県立美術館に展示していただけるということは、
それだけでも大変すばらしい成果なのです。

これからも一人ひとりの成長を大切にしながら、
丁寧に指導してまいります
引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。



毛筆を持ってくる日と持ってくる学年(絶対ではありませんよ)

さくらの水	4日	11日(祝)	18日	25日
	硬筆	休み	3. 5年	2・4年
KIC 柿迫(金)	6日	13日	20日	27日
	硬筆	4・5年	3. 6年	2年

昇段試験を受ける人は先生と相談の上持って来て下さい
書道道具のない方は学校で買われても良いですしこちらで購入も可能です。

外国人講師の英会話教室からのお知らせ

英会話は、コトバの学習というだけではなく、コトバの背景を感じ、国際感覚を身につけたり、文化的な視野を広げてくれる現代人の「基本ツール」です。

いつも感じるのですが、
子どもたちの成長は本当に素晴らしいものです。



一気に上手になるわけではありません。
どんな習い事でも、楽しい時もあれば、つらい時もあります。
それでも子どもたちは、少しずつ、着実に力を身につけています。

続けること、踏ん張ること。
その経験が、将来「がんばれる力」につながっていくのだと思います。

さて、英会話教室についてのお知らせです。

クラスによっては、
この1年間で2冊目の教科書に進んでいるクラスもあります。
通常は1年間で1冊のペースですので、本当によく頑張っています。

また、昨年は英検クラスを設けていませんでしたが、
今年は英検に取り組みたいと考えています。

予定としては、
7・8・9月の夏休み期間を中心に、英検対策の特別クラス(英検特化クラス)
を開講する予定です。



ただし、
英検を受験する生徒が10名以上集まった場合のみ

KIC 教室での実施が可能となります。

英検受験を予定されている方は、
事前にお知らせください。
10名集まらない場合は中止いたします。

今後も、一人ひとりの成長を大切に見守りながら、
丁寧にレッスンを行ってまいります

。
どうぞよろしくお願いいたします。

生徒募集中です。

ご紹介いただけると嬉しいです。

笑文字に興味のある方はお声かけください

生徒募集中です。