

健康だより

成分表示をみましょう。

皆さんはシャンプーやリンス、洗剤、化粧品などはなにを基準に買っていますか！？

簡単にですが、よりよいものを選ぶ為の中身の見方についてお伝えします。

商品の裏側に色々と成分がのっていますが、ご覧になった事がありますか！？

この表示成分の見方なんです、入っている量が多い順番に書かれています。

以前はアレルギーや皮膚障害・発がん性等身体に良くないと報告のあったものを「指定成分」として記載していましたが、今は全成分表示になり全て一緒に書かれていますので、なにが良くてなにが悪いものかわからないのが現状です。

指定成分以外でも身体に良くないものが増えているのも現状です。

企業は企業の意図があり、安全基準に見合ったものを作っていると信じたいですが・・・

以前の指定成分のものを一部あげてみました。

*プロピレングリコール (PG)

皮膚毒性、飲み下すと内臓障害。染色体異常、赤血球減少。

*硫酸系のもの「カタカナ」硫酸、又は「カタカナ」スルホン酸（硫酸の事）と記載

LAS・AOS・AES・AS 等略字記載されている事も。

蛋白質変性作用、化学やけどをし、いわゆる手荒れの原因の一つ

種類によっては、内臓障害、発がん性、環境汚染等も

*パラオキシ安息香酸エステル (OOパラベン)

アレルギー湿疹、飲み下すと嘔吐・かゆみ・発熱・肝炎等

*エデト酸

皮膚・粘膜に刺激。アレルギー症状・血圧低下・腎臓障害・染色体異常等

それと実は洗剤とシャンプーやリンスに入っている成分は一緒だと言うのは
ご存じでしたでしょうか！？

*洗濯洗剤：アルキル硫酸エステルナトリウム（AS）
歯磨き粉等：ラウリル（ラウレス）硫酸ナトリウム（Na）
セチル硫酸ナトリウム（Na）

*台所洗剤：アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム（AES）
シャンプー等：ラウレスー（数字）硫酸 Na 等

*柔軟剤等：陽イオン系界面活性剤
リンス等：セトリモニウムクロリド等

上記は、名前は違えど同じものです。

管轄省が違い、洗剤はざっくりと「果物」と表現でき、シャンプー類は
「りんご・みかん」と言った表示になります。

もちろん、成分は一緒でも他の成分との兼ね合いや分量で用途別にちゃんと
製造されているでしょうが・・・

ちょっと意識して成分表示を見てお買いものをしてはいかがでしょうか！？
食糧品も同じように。

ご自分やご家族の安心・安全、健康のために。。