



「香料」にひそむ健康リスク



らる通信で何度かお伝えしてきた「香害」の問題。「香害」とは主に香りつき製品の人工的な臭いによってもたらされる健康被害のことで、あらゆる化学物質に反応して様々な体調不良を起こす「**化学物質過敏症**」発症の原因とも考えられています。

中でも、消費がこの**20年間で約2倍**に倍増した「**洗剤や柔軟剤**」の香りブームの影響が大きく、最近ではマイクロプラスチックを使ったマイクロカプセルの存在とその汚染が明らかになってきました。もともと合成界面活性剤や人口香料には発がん性や環境ホルモン（内分泌かく乱）作用、アレルギーを引き起こしやすい成分が多く含まれているのですが、「香りや効果の長持ち」をうたう製品は、プラスチック素材の微小なカプセルの開発により、香料を繰り返し放出することが可能になりました。

早稲田大学の大河内博教授の研究によると、1回の洗濯に使用する柔軟剤に使われるマイクロカプセルは**約170万個**。さらにその中にPM2.5よりも小さい化学物質の粒が入っています。分解されにくく**6割以上が土壌や河川・海**に流出し、残りが身の回りの環境に飛散、家の中では衣類や床や壁に残留します。

微小なため鼻から吸い込まれたカプセルが肺まで到達する恐れもあり、髪や衣類に付着しやすく他の場所や人に移してしまう＝移香も起こります。小さな子どもやペットなどへの影響も懸念されますが、日本では健康被害の関連性が未解明という理由で規制されておらず、未だに競うようにTVCMが流れています。

大河内教授の研究では、すでに海洋、大気、雪、人体、そして生態系などへの**マイクロプラスチック汚染**が発見されています。健康リスク以外にも温室効果ガスや水の循環、環境への影響が考えられ、今後の研究課題となるそうです。

らる畑の多くのお客様が悩まれている「香害」。今は体調不良を感じていない方も化学物質の有害性を知ること、生活に取り入れれない、環境に放出しない、「香害」を増やさないアクションにつながってほしいと思います。

裏の表示をよく読もう
成分表示はシンプルイズベスト！

01 POINT 柔軟剤で他にも危険な陽イオン界面活性剤

強力な柔軟作用、殺菌・抗菌作用があり、除菌消臭スプレー、トリートメントにも使われます。皮膚や呼吸器に強い刺激があります。

成分 第四級アンモニウム塩

- ◆エステル型ジアルキルアンモニウム塩
- ◆塩化ベンザルコニウム
- ◆～トリモニウム〇〇（トリートメント）

02 POINT 香料は1%未満の場合は表示義務がない

03 POINT 柔軟剤や消臭スプレー等は雑貨扱いで指定表示成分の表示義務がない

04 POINT もっと石けん！

「界面活性剤」は石けんとは合成に分けられます。石けんの文字がないものは全て合成洗剤。石けんは刺激が少なく、環境の生分解性に優れているのでおすすめです。

製品の見分け方

品名 3種類の表記があります。

- 品名 : 洗濯用石けん
- 品名 : 洗濯用合成洗剤
- 品名 : 洗濯用複合石けん

※「複合石けん」は合成洗剤と石けんの2つを合わせた物

9/4 17 セール

ナチュラルクリーニングのススメ

どこでもこれ1本！



フロアだけじゃない！

バックstage ナチュロン お風呂洗い石鹸

オレンジオイルが風呂・トイレ・台所などの頑固な汚れもしっかりと落とす万能石けん。衣類のエリ汚れや染みにも、もみ洗いしてから洗濯すると良く落ちます。

石けんでもみ洗い 本体 500ml 税込 748円→682円
してからアルカリ ウォッシュ洗濯！ 詰替 450ml 税込 495円→451円

洗濯はすすぎ1回でOK！



圧倒的コスパ！

アルカリウォッシュ（セスキ炭酸ソーダ）

- ・アルカリの力で油脂やタンパク質汚れを分解。無機物なので、環境負荷が少ない。
- ・水500mlにアルカリウォッシュを5g溶かして万能スプレーを作ろう！
- ・洗濯、つけ置き、掃除、油污れの分解に。

500g 税込 418円→385円

那珂川キッチンのお惣菜

国産原料と手作りにこだわった便利な冷凍惣菜



トースターで温めるだけ。お弁当に便利です。

カレー・南瓜 各5個 税込 486円
鮭・コーンクリーム 各5個 税込 562円

走る豚 肉まん



国産小麦の皮から手作り。熊本「走る豚」使用。

肉まん 2個 税込 746円
チーズカレーまん 2個 税込 800円

ドリア・グラタン



やさしい味わいのホワイトソース、お手軽です。

チキンドリア 2食 税込 1,156円
ほうれん草と鮭のグラタン 2食 税込 897円

毎月人気！

19日入荷

白石アパレイユ。9月のお菓子

カシスとココアのパウンドケーキ 1本 税込 1,491円

キャロットケーキ（チーズ frosting 付）冷凍5.5cm角カット 税込 519円

くまさんのブルーベリー ショコラムース 冷凍 税込 648円
クレメダンジュ（ハスカップリース付）冷凍 税込 583円

NEW

星見さんのクッキー

北海道のこだわり素材で手づくり！

マウベシヨーヒークッキー
ハーブソルトチーズクッキー 各6枚 税込 346円

屋久島八万寿茶園茶そば

屋久島産有機かぶせ一番茶を贅沢に使用。ざるそばで。

200g 税込 465円



夏から秋へ、旬のお野菜と食べ方

秋は乾燥の季節、大切な臓器は肺～大腸で養生の中でもとても大切なシーンです。

秋におススメの食べ物は、大根、ねぎ、ごぼう、蓮根、芋類、きのこ、海藻、梨などの秋に美味しい旬野菜。食物繊維がたっぷり、自然な甘みでホッカリ。水分やぬめりが身体を潤します。

早めに冷たい物、甘い物、油分を控えて胃腸を休ませましょう。うっかり薄着で身体を冷やさないように。早めにお鍋や味噌汁、足湯や入浴を習慣にするのもおすすめです。

