

一緒に考えよう！ 食の安全

科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる連載「一緒に考えよう！食の安全」。食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。



まつなが わき
松永 和紀 氏

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者を経てフリーの科学ジャーナリストに。食品の安全性や環境影響等を専門とし、執筆や講演活動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フーコム)の代表も務めている。

「加熱調理でできる発がん物質」ゼロは目指さず、冷静に低減を

お年を召した方なら覚えているかも。40年以上前、「魚の焦げは食べるな。がんになるから」と言われた時期がありました。動物実験の結果で、人への影響ははっきりせず、じきに言われなくなりました。しかし、研究は続いていました。現在では、魚や肉などたんぱく質の豊富な食品を強火で調理すると、ヘテロサイクリックアミン類という遺伝子を傷つける力を持つ発がん物質ができることがわかっています。

ただし、魚を焼いた時の焦げ程度であれば、食べる量が少ないので問題はない、と考えられています。焦げばかり選んで食べるとリスクがあがりますが、そんな人はいないでしょう。発がん物質も、摂取量を調節するのが大事なのです。直火で焦がすと、ヘテロサイクリックアミン類がたくさんできます。一方、フィッシュロースター調理では検出されず、ホットプレートの焼き肉も、わずかに検出されるのみです。焼くときには、火加減に十分気をつけましょう。

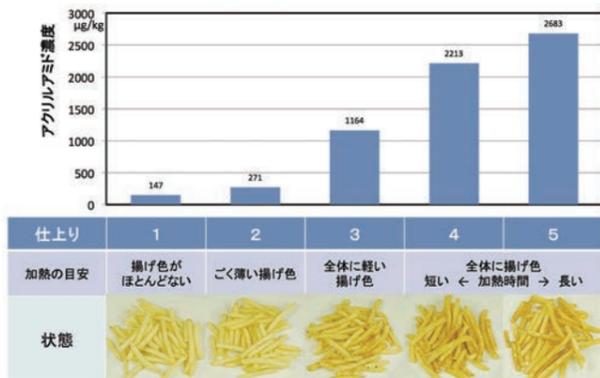
調理で自然にできる発がん物質はほかにもいろいろとあり、最近ではアクリルアミドに注目が集まっています。アスパラギンというアミノ酸と一部の糖類が、120℃以上の高温で調理されると、反応してアクリルアミドになります。食べて体の中に入ると、遺伝子を傷つけそれががんにつながる可能性があるため、食べる量を減らした方がよい、とされています。

含有量が多いのは、フライドポテトやポテトチップス、パンやビスケット、黒糖製品など。野菜も調理するときできる場合があることが最近わかってきました。多くの食品に含まれており、「アクリルアミドを避けるために、全部禁止に」というわけにはいきません。

家庭でも、焦げ目は薄く...

加熱し過ぎるとアクリルアミドが増えることがわかっており、事業者は製造方法の改良に努めています。家庭でも、フライドポテトやトーストを作る時に焦がさないように気をつけると、アクリルアミドの生成量を減らすことができます。じゃがいもは、低温で長く貯蔵すると糖類が増えてしまうので、事業者は貯蔵温度にも気を遣っています。小麦製品では、食品添加物を上手に使いアクリルアミドを低減する方法も開発されています。

加熱調理は、食品をおいしく食べやすく変えてくれます。それに、殺菌効果はとても大きく、食品の安全性を高めてくれます。一方で、ヘテロサイクリックアミン類やアクリルアミドのような発がん物質も、微量ながら作り出してしてしまうのです。これらの摂取量をゼロにすることはできませんので、製造や調理の工夫などで冷静に対処し低減を図ることが重要です。



フライドポテトは、揚げ色を濃くするとアクリルアミドの生成量が急増することが、食品総合研究所の小野裕嗣さんらによって確認されている
出典：農研機構食品総合研究所、女子栄養大学

組合員さんの 商品の使い方



うちではこうして使っています！



co-op 豆腐バーグ
320g(4枚入り)
本体価格 341円 税込価格 368円
次回予定 2月1週



小さく切って酢豚風にお肉が苦手な私でも、さっぱりと食べられます。 **美濃市 金魚さん**



コモの毎日クロワッサン
10個
本体価格 600円
税込価格 648円
次回予定 1月2週



クロワッサンに切れ目をいれ、バニラアイスを含みラップをして冷凍すれば、美味しいシューアイスに。可児店でコモさんに教えてもらった食べ方です。 **可児市 Happyママさん**



co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング
500ml
本体価格 446円 税込価格 481円 次回予定 1月2週



このドレッシングで焼きそばを炒めたら、ソース焼きそばよりさっぱりとして美味しかったです。 **多治見市の組合員さん**



すし酢祭ばやし
360ml
本体価格 235円 税込価格 253円
次回予定 1月2週



大根(真中の柔らかい部分)を、半分に切っていちょう切りにし、塩1つまみ、すし酢大さじ3、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、鷹の爪1本で漬け込みます。箸やすめに、幾らでもいただけますよ。 **岐阜市 メロディさん**



赤ちゃんサポート おすすめ 離乳食づくりに商品・レシピ・アイデア

赤ちゃんサポートご利用の組合員さんより
豆腐のトマト煮 (離乳食7~8ヶ月)



便利とうふは離乳食用に少しだけお豆腐を使いたいとき、すごく便利で助かります。

材料

白身魚切身...20g 便利とうふ...30g
トマト(皮と種を除く)...40g
鶏がらスープ...60ml サラダ油...小さじ1/2

作り方

- 1 白身魚は熱湯でさっと茹で、粗みじんに、トマトも粗みじんに切る。
- 2 鍋に油を入れ、白身魚とトマトをさっと炒め、スープを加えてふたをし、弱火で5分ほど煮る。
- 3 ②に冷凍豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。



鶏がらスープは、ベビーフード用のスープでもOKですよ

co-op ヨーグルトe
456g(76g×6)
本体価格 188円
税込価格 203円
次回予定 毎週



ホットケーキをつくる時、牛乳の量を減らしてヨーグルトを1つ入れるとパンケーキに大変身。モチモチで美味しいですよ。 **八百津町 まりっぺさん**



新米パパママへ 子育て 応援エール



フルタイムで働いていました。3人目だけ1年間の育児休暇がとれましたが、それはそれは大変でした。そんな中たった1つ続けたことは、就寝時の読書です。時に歌うように、おっほいを含ませながら読んだことも私のほうが先に眠ってしまうと、長男が代わりに読んでくれたこともありました。その本は茶色く変色していますが、今も大事にとってあります。 (池田町 マコママさん)

お正月は名古屋へ。デパートへ福袋を買いに行きます。中身を娘や嫁、姉と交換するのも楽しみです。 | 安八町 うっかり姫さん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと

お正月は、こたつとみかん。料理に二色玉子をつくります。 | 大垣市 みなちゃんさん |