



うちではこうして使っています!

組合員さんの商品の使い方



味付けうの花 200g(2個) 本体価格208円 税込価格224円 次回予定 7月3週

味付けうの花に、ひき肉・たまご、パン粉少々を混ぜて、まともめます。こんがり焼いたら、ヘルシーハンバーグの出来上がり。うの花に味がついているので調味料も必要ありません。

高山市 るんママさん



るんるん スティックゼリー 15本(3種×5) 本体価格188円 税込価格203円 次回予定 7月2週



夏は凍らせて、お弁当の保冷剤代わりにつけています。

山県市 ステンドママさん



大豆で作ったから揚げまめからくん 凍 234g(約13個) 本体価格284円 税込価格306円 次回予定 7月2週

しっかりとした味ついで、サラダのトッピングにすると、ボリュームがでます。大豆からできているとは思えません。身体に優しいおいしさです。

大垣市 DEKOデコさん



彩り果実のフルーツミックス 凍 180g 本体価格298円 税込価格321円 次回予定 7月2週

これからの暑い季節、凍ったままお弁当に入れます。お昼にはちょうど食べごろになっているそう。バナナがおいしかったと好評です。

関市 ゆいさん



第4回

# 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います。



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

## トランス脂肪酸問題 間違った情報に惑わされないで

マーガリンや加工食品に含まれるトランス脂肪酸、気になりますか?ほとんどの日本人は問題になるような量を食べていないのに、「海外では禁止。日本は野放し」「生協のマーガリンが危ない」などの間違った情報がインターネットで広がっています。惑わされないでください。解説しましょう。

トランス脂肪酸は、人の体に悪影響を及ぼすLDLコレステロールを増やし、多い方がよいHDLコレステロールを減らすとされています。摂取量が多いと心臓疾患のリスクが上がるとされ、世界保健機関(WHO)が、毎日の全摂取エネルギーの1%未満とするように求めています。マーガリンやショートニングなど、液状の油を固形化した油脂に多く含まれ、これらを原材料として使う菓子パンやケーキ、揚げ物などにも比較的多く含まれています。

米国では、トランス脂肪酸の摂取量がエネルギー比の2%を超え、心臓疾患の患者も増加しました。

そのため、2003年に加工食品中のトランス脂肪酸の含有量表示を義務化しました。しかし、日本人の摂取量は少なく、食品安全委員会の評価書によれば平均摂取量はエネルギー比の0.3%(2003~2007年)。国民の約99%は、WHOの求める1%未満を下回っています。企業も低減に努めているため、この数値は現在ではさらに下がっていると見られています。

### バランスのとれた食生活を

日本人は食塩、飽和脂肪酸(バターや生クリーム、動物脂肪などに多く含まれる)の摂り過ぎなどほかの問題の方が深刻。油脂メーカーが、製品のトランス脂肪酸を低減すると飽和脂肪酸の含有量が増える傾向になることも、調査でわかっています。飽和脂肪酸も摂りすぎると心臓疾患等のリスクが上がります。トランス脂肪酸の規制を強めればいい、と

### おもな製品の含有量 (製品100gあたり)

	トランス脂肪酸	飽和脂肪酸
CO・OPコーンマーガリン	0.4g	26.7g
CO・OP NEW ソフト (ファットスプレッド)	0.4g	18.5g
A社マーガリン	3g	25g
A社ファットスプレッド	0.8g	24g

出典:日本生活協同組合・トランス脂肪酸問題についてのQ&Aなど [http://jccu.coop/food-safety/qa/qa01\\_02.html](http://jccu.coop/food-safety/qa/qa01_02.html)  
\* 油脂含有量が80%を超えるものがマーガリン、80%未満のものがファットスプレッドとされています。  
\* CO・OPコーンマーガリンを1食分(10g)食べると、トランス脂肪酸を0.04g摂取することとなり、熱量として0.36kcal摂取することになります。  
\* トランス脂肪酸、飽和脂肪酸など、脂質1gあたりの熱量は9kcal

というわけではないのです。このため、国は企業にトランス脂肪酸、飽和脂肪酸両方の低減を求めると共に、国民には「バランスのとれた食生活」と呼びかけています。日本だけでなく、英国やオーストラリア、ニュージーランドも、同様の方針です。最近では、マーガリン等のトランス脂肪酸や飽和脂肪酸の含有量を自主的に公開する企業も出てきました。日本生活協同組合連合会も情報を提供しています。食品安全委員会、厚生労働省等のウェブサイトを確認し、冷静に対処してください。

### 赤ちゃんサポーター 先輩パパ・ママからお聞きした 離乳食づくりにおすすめの商品・レシピ・アイデア



ご飯が進まなくなったとき、小さく切ったのりに、ご飯を少しのせて1つずつ出すと…パクパク。長女(3歳)はいまだにのりご飯が大好き。我が家では、30枚入り2週間もたないほど大人気です。(多治見市 りんママさん)

有明産味付おにぎりのり 3切30枚(全形10枚分) 本体価格313円 税込価格338円 次回予定 7月3週

うらごしのコーン、かぼちゃをよく使っていました。すりつぶしてあるので便利でしたね。(中津川市 いもちゃんさん)



北海道のうらごしかぼちゃ 凍 280g(20g×14) 本体価格313円 税込価格338円 次回予定 7月3週

### 新米パパ・ママへ 子育て応援エール



離乳食づくりは最初からがんばりすぎない! 毎日のことなので…。我が家の食卓は煮物、汁物が多かったです。「具材を出汁で柔らかく煮る」が基本で、そこから赤ちゃんの分を味つけする前に取り分け、すりつぶしてました。特別に離乳食をつくらなくてもOKでしたよ。(土岐市 忠太郎さん)

近所の方に朴の葉をいただき、さっそく朴葉寿司を作りました。娘の家にも持って行き、その夜には完食。 | 可児市 みやびさん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと

庭に、大きなヘビとムカデが出てびっくり! 早速、殺虫剤やコーヒーのかす、タバコを水に溶かして撒きました。 | 御嵩町 松山さん |