

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。

ソラニン、アフラトキシン…自然毒にも気をつけて

「自然素材だから安全」「天然だから安全・安心」……。こんなフレーズをよく聞きますが、自然、天然にも毒性物質はいっぱいあります。情報に惑わされてはいけなことを、この連載の第1回目でお伝えしました。

実は私たちは、日頃の調理の中でも自然毒に対処しています。たとえばジャガイモのソラニン・チャコニン。ジャガイモが作る物質ですが毒性は強く、子どもは20mg程度食べると腹痛や吐き気、下痢などに見舞われるとされ、摂取量が多いと死亡する場合があります。

芽や傷、光があたって緑色になった皮などが、ソラニン・チャコニンの多い部位。緑色になった皮の部分には、100gあたり100mg以上のソラニンやチャコニンが含まれるほどで、食中毒が起きやすいのです。小学校でジャガイモを栽培し調理して食べる授業で、子どもたちが発症する事故も、毎年起きています。

したがって、栽培や貯蔵に気をつけ、芽や傷による変色、緑色の皮などが目立つジャガイモは、これらを多めに取り除いて調理する必要があります。

ジャガイモやフグ毒、キノコ毒などと違って、気づきにくい自然毒もあります。その筆頭が、一部のカビが作る毒性物質でしょう。もっともリスクが高いのは、アフラトキシン。飼料などになるトウモロコシ(デントコーン)やナッツなどに栽培時に付いたカビの一部が、栽培だけでなく輸送や貯蔵時などにも作り出す発がん物質です。輸入品が汚染されやすく、デントコーンやナッツは輸入検疫でアフラトキシンを検査するルールとなっており、基準を超えた場合は輸入禁止となります。

「国産だから安全」というわけではなく、日本の米からもアフラトキシンが検出されたことがあります。農水省は「米のカビ汚染防止のための管理ガイドライン」を作り、農家を指導しています。

カビ毒を防ぐための農業、添加物も

このほか、リンゴジュースを汚染しやすく動物実験で消化管の出血や潰瘍などが確認されているパツリン、小麦に付きやすく嘔吐などの症状が出る可能性のあるデオキシニバレノールなど、さまざまなカビ毒が輸入、国産を問わず確認されています。

カビの胞子は空中を舞い眼には見えず、食品中のカビ毒をゼロにするのは難しいのが実情です。しかし、農家や輸送業者、食品メーカー等はカビ毒ができるだけ少なくなるように対策を講じています。農業や食品添加物の適切な使用、収穫物を乾燥機でなるべく速く乾かしたり低温貯蔵などもします。こうした努力により、消費者が気づいていないところでも、安全が守られています。

ジャガイモ、カビ以外の主な天然毒素

厚労省、農水省などの資料より作成

フグ毒	トラフグ、クサフグなど一部の種類のフグは、肝臓、卵巣等に、青酸カリの1,000倍ほどの毒性を示すテトロドトキシンをもつ。有毒部位を除去する調理資格が設けられている
貝毒	麻痺性貝毒、下痢性貝毒、神経性貝毒などがある。海水中の有害プランクトンを貝が食べることで、毒性を持つようになる。海域調査などにより出荷規制がかけられる
キノコ毒	一部の種類の野生キノコが、毒性物質を持つ。スキヒラタケのように、以前は食用だったが毒性物質を持つことがわかった種類もある。自治体によるキノコの鑑別や相談体制の充実が進められている
植物毒	毒性物質を持つ植物は多いが、アジサイなど料理の飾りに用いられ間違えて食べられるケースがあり、注意喚起が行われている
細菌毒素	腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌など、細菌が体内で作る毒素が人に影響して症状を引き起こす。これらの細菌が食品に付着したり増殖するのを防ぐ

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 ノンオイルドレッシング 青じそ

200ml
本体価格 151円
税込価格 163円
次回予定 1月1週

鮭に小麦粉をまぶして揚げて、このドレッシングをかけるだけ。おいしかったです。

羽島市 きょうちゃんママさん



組合員さん VOICE



CO-OP ふかひれスープ

150g×2
本体価格 399円 税込価格 430円
次回予定 1月1週



1人暮らしの娘は、CO-OP ふかひれスープにご飯を入れて雑炊にしているそうです。

可児市 まゆみママさん



組合員さん VOICE



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

大豆ドライパックのメーカー、トース株式会社 アドバイザー 管理栄養士 今泉マユ子さんに教えていただきました。

材料

CO-OP 大豆ドライパック…1袋(60g)
さつま芋…100g
A 小麦粉…大さじ2 牛乳…大さじ1
黒ゴマ…小さじ1



作り方

- 大豆はパウチを開けずに、そのまま揉んで潰しておく。
- さつま芋は皮をむいて輪切りにし、ラップをして3分加熱した後、ビニール袋に入れて潰す。(熱いので注意)
- ②のビニール袋に①を加え、混ぜて潰す。そこにAを加えてさらに混ぜる。
- 10~12等分に③を長方形に整え、テフロン加工のフライパンに並べる。弱火で焼き色がつくまで両面を焼く。(テフロン加工でない場合は、サラダ油を少々をひく)

大豆ドライパックをペーストにし、薄く味つけし離乳食にしていました。
多治見市 トムさん

新米パパ・ママへ
子育て応援エール



肩の力を抜いてください。『こうしないとダメ』なんて思い込みはやめて、子どもと向き合う時間を増やしましょう。
(揖斐川町 森本さん)



組合員さん VOICE



CO-OP やわらかドライマンゴー

70g
本体価格 280円
税込価格 302円
次回予定 12月4週



前日のうちに好みの大きさに切り、プレーンヨーグルトに混ぜておきます。翌朝にはしっとり、生のマンゴーのようになっておいしいですよ。

可児市 のんママさん



組合員さん VOICE



CO-OP ミートボールトマトソース

85g×3
本体価格 240円
税込価格 259円
次回予定 1月1週



ゆでたパスタとミートボールトマトソースを和えれば、たちまちおいしいミートパスタのできあがり。昼ごはんに大活躍です!ピーマン、玉ねぎを加えてもgood♪

可児市 Happyママさん



組合員さん VOICE

