

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。

健康を守る秘訣はバランスの良い食事や減塩

「健康を守るために、なにに一番気をつけたいですか？」よくそう尋ねられます。答えは「バランスのよい食事を適量とることですよ」。なーんだ、という反応が返ってきます。つまらないですね。でも、「当たり前のこと」が重要です。食生活の乱れは病気につながり、命を落としてしまう人も大勢いるのです。

「肥満」「痩身」の健康への影響

「肥満」は、日本ではBMIが25以上の人と定義されています。BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)という計算をして出てくる数値です。あなたはいくつですか？2014年の国民健康・栄養調査によれば、日本人は男性の28.7%、女性の21.3%がBMI25以上で、肥満です。2型糖尿病や高血圧、心臓疾患、痛風、睡眠時無呼吸症候群などさまざまな病気の危険因子です。

一方、実は「やせ」も深刻な問題。やせは、BMIが18.5未満の人。男性は5.0%ですが女性は10.4%を占めます。やせている方が健康と思っている人は多いのですが、肥満と同じようにやせも死亡率がぐっと上昇します。若い女性のやせは、おなかの子どもにも影響し、低体重で産まれたり病気になりやすい子どもになったりします。

食塩は、男性8g未満、女性7g未満に

日本人が目立つのは、食塩の摂り過ぎです。

日本人は1日に平均して男性で14.0g、女性で11.8gも食塩を摂取しています(東京大学の研究グループ調べ)。食塩は摂りすぎていると血圧が上がり、心臓疾患にもつながります。胃がんリスクも上がってしまいます。世界保健機関(WHO)の推奨量は1日5g未満。ところが、日本人でこの値をクリアしているのは、人口の

わずか0.063%しかいないとみられています。

日本人にとって1日5gはあまりにも現実離れしているので、「食事摂取基準2015年版」では男性の目標量を8g未満、女性は7g未満と定めています。一般的なラーメンやうどんは、スープまで飲むと食塩摂取量が1杯5~8gに上るので、スープは残して。醤油やドレッシングなども控えめに。煮物なども薄味を心掛けてください。

食物繊維不足も目立ちます

一方、食物繊維の摂取は大きく不足しています。食物繊維は、多く摂っていると心筋梗塞や脳卒中、乳がんや胃がんのリスクを下げるとする報告が数多くあります。1日に24g以上とるのが理想的とされていますが、実際の摂取量は14g程度。野菜や果物、精製していない穀物等に多く含まれますので、積極的に食べましょう。サプリメントなどで食物繊維を摂っても、食品からの摂取と同等の健康利益を期待できる、という保証はないことにも注意しておく必要があります。

減塩のコツ

日本高血圧学会資料より

① 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	コショウ、七味、ショウガ、柑橘類の酸味を組み合わせる
③ 低塩の調味料を使う	酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを上手に使う
④ 具だくさんの味噌汁とする	同じ味付けでも減塩できる
⑤ 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が隠れている
⑥ つけものは控える	浅づけにして、できれば少量に
⑦ むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
⑧ 麺類の汁は残す	全部残せば2~3g減塩できる

お夜食は、雑炊に生姜を入れるととても温まりますよ。生姜湯もおいしいです。
| 山県市 はとさん |

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!

めんつゆにつけて明石焼風

CO-OP たこ焼

凍 1kg

本体価格 598円 税込価格 645円

次回予定 2月2週



レンジで温めてだしつゆやめんつゆに付けて食べています。トッピングはかつおぶし、ねぎ、あげ玉などお好みで。関西の明石焼き風であっさりとしておいしいですよ。寒い冬におすすめです。
可児市 HIROさん



マカロニスープの具として

CO-OP 早ゆでマカロニ

250g 本体価格 128円 税込価格 138円

次回予定 2月2週



早茹でのマカロニをスープの具として、そのまま鍋に入れて具だくさんスープにしています。
土岐市 ムーミン大好きさん



赤ちゃん サポート

離乳食づくりに おすすめ 商品・レシピ・アイデア

ホームページレシピ「はくはく献立くん」より
ミックスキャロットゼリー (12~18ヶ月)

材料

CO-OP ミックスキャロット…80ml

水…20ml

CO-OP かんてんパウダー…1/4袋

砂糖…小さじ1



作り方

- 1 小鍋に水を入れ、寒天をふり入れて弱火で煮溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
- 2 ①にミックスキャロットを加え、沸騰直前まで加熱し、型に流し入れ冷やし固める。
- 3 型からはずして器に盛る。



新米パパママへ 子育て 応援エール



子育て中、自由がなくなったことがとても辛かったです。こんなに頑張っても、子どもは言うことを聞いてくれない、叱ってはかりでいい親にもなれない。何で？何で？ということばかり。専業主婦だったので旦那に対する遠慮もあって、自分で何とかしなきゃ、と空回りしてたんですね。今は子どもの面倒をお願いして、自分の時間を確保してます。もちろん旦那の飲み会も、気持ちよく送り出してますよ(笑)
(安八町 K.Fさん)

子どもを持つお母さんたち。12月号でサンタさんへお願いを書かれた方全員に、たくさんプレゼントがときますように!! 各務原市 領木さん |

ミートボールを詰めておにぎらずの具に

CO-OP 関西風味付いなりあげ

10個分

本体価格 188円 税込価格 203円

次回予定 2月4週



今、流行りのおにぎらずの具にしています。いなりあげの1箇所を切り、その中にミートボールを3~4個入れ、上から押しつぶし、フライパンで軽く焼いてはさみます。
多治見市 トムさん



きんぴらごぼう on トースト!!

CO-OP きんぴらごぼう

80g

本体価格 120円 税込価格 129円

次回予定 3月1週



トーストに、きんぴらごぼうとチーズをのせて、温めて食べています。あまりごぼうを食べなかった子どもたちも、このメニューなら食べてくれます。
高山市 ペコちゃんママさん



あじの甘酢漬を野菜たっぷり一品に 骨までまるごと甘酢味(あじ)

230g

本体価格 380円

税込価格 410円

次回予定 2月4週



あじの甘酢漬に、炒めた玉ねぎ、ピーマン、たけのこなどを和えて、野菜たっぷりの一品にして食べています。味が足りないときは、ポン酢とみりんで調整します。
可児市 あいあいキッズさん

