

今月のテーマ

ひじきの安全性と上手な食べ方

一緒に考えよう 食の情報読み解き力

日々の暮らしの中、食に関わる、「〇〇は体に良い」「□□は体に悪い」...といった情報があふれています。実際はどのようなのでしょうか？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

「ひじきに含まれるヒ素」の問題

ひじきはカルシウム等ミネラルが豊富で、日本では古来から食べてきました。しかし、ひじきには毒物の無機ヒ素が他の食品に比べ多く含まれていることはあまり知られていませんでした。

2004年イギリスで市販の海藻類についての調査をしたところ、乾燥重量当たり(商品として売っている状態)総ヒ素で海苔に24ppm、昆布50ppm、わかめ35ppmなど含まれ、大半は毒性が低い有機ヒ素で、毒性の強い無機ヒ素の含量は1ppm未満でした。しかし、ひじきは総ヒ素で平均110ppmと高く、無機ヒ素は平均77ppm含まれていました。イギリスではこの結果を受けて、ひじきをあえて食べないように勧告が出されました。

バランス良く食べることが大切

日本ではひじきを食べて食中毒を起こしたなど聞いたことがなく、普通に食べているのに何故?という疑問が残ります。これを受けて厚生労働省は日本人のひじきの摂取量評価を行い、現時点では**体重50kgの人が22.7ppmのヒ素を含むひじきを毎日4.7g以上食べ続けられない限り影響はなく、バランスの良い食生活を心掛ければ良いとしました。**水戻したひじきを見てみましょう。(下写真) 1日分の4.7gは量が少なく感じますが、7日分の33gは結構多く感じますね。週2日くらい食べるなら問題ないと言えるのではないのでしょうか。

1日分 4.7g 7日分 33g



水戻して茹でて食べましょう

東京都江東区保健所の調査では、区内のスーパーで乾燥ひじきを購入して検査したところ、ひじきの総ヒ素は平均82.5ppmでその4分の3は無機ヒ素でした。産地による差もありませんでした。

乾燥ひじきそのまま食べるのではなく、多くの方が水戻しをします。たっぷりの水で芽ひじきを水戻したところ、30分間で36%、60分間で68%の総ヒ素が水に溶けだしました。長ひじきでも同様の結果でした。茹でる場合は水戻して茹でると更に6分の1くらいに総ヒ素が問題ないレベルまで減少する結果となっています。

更に、ひじきに含まれるカルシウム、鉄分、食物繊維は水戻しや茹でて7-8割以上は残っています。ひじきを水戻するという事はとても効果的な調理方法と言えます。

東京都が勧めるひじきの調理方法

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水で30分以上水戻してから調理する。
2. 水戻しに使った水は、調理には使わない。
3. 水戻した後は、ボールに入れた水で2~3回洗い、よく水気を絞る。
4. 茹でるときは水戻してから茹でる。

生協が販売しているひじきドライパック缶は、芽ひじきを水戻しし、湯通しの後パックして、加熱殺菌(蒸し上げ)しています。ヒ素の検査結果は3ppm程度と低く、そのまま安心して使用していただけます。



ひじきドライパック (国産芽ひじき使用) 110g

さいとう いさお 斎藤 勲氏

愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

組合員さんに教えていただきました

うちではこうして使ってます!!

オールシーズン、枝豆が食べられます



co-op 北海道のそのまま枝豆 凍 250g 本体価格 278円/税込価格 300円 次回予定 6月3週



旬でなくても食べられるし、国産の冷凍枝豆はなかなかないので利用しています。 岐阜市 安藤さん

豚丼に野菜をプラスで栄養バランスUP♪



co-op 十勝豚丼のたれ 250g 本体価格 255円/税込価格 275円 次回予定 いつでも注文カタログ



焼いた豚肉に絡めるだけで、簡単に豚丼ができます。キノコやキャベツなどを加えても美味しいです。 岐阜市 はるんかさん

子どもも大よろこびのオヤツに変身☆



うらごしコーン 凍 200g(10個) 本体価格 298円/税込価格 321円 いつでも注文カタログ



生地にうらごしコーンを入れてパンケーキや蒸しパンなどをつくっています。1才7ヶ月の息子も「ウマッ!!」と喜んで食べてくれます。 高山市 たーちゃんさん

野菜嫌いの子どももペロリと完食



国産ほうれん草入りしゅうまい 凍 320g(20個) 本体価格 368円/税込価格 397円 次回予定 6月3週



野菜嫌いの子どもも、このシューマイはよこんで食べてくれます。揚げシューマイにしても美味しいですよ♪ 関市 関ママさん

ステーキ以外にも!使い勝手がいいんです



co-op しょうゆ屋さんのステーキソース (特選丸大豆醤油使用) 165g 本体価格 170円/税込価格 183円 次回予定 いつでも注文カタログ



おろし大根や玉ねぎがたっぷり入っていて、ほどよい甘みもあり、とても美味しいです。ステーキだけでなく、ハンバーグや焼肉にも使っています。 恵那市 アナベルさん

もう1品という時の強い味方



co-op ミニこんにやく 凍 130g×3 本体価格 158円/税込価格 170円 次回予定 6月2週



切らしたら「すぐには買わなきゃ」と思うほどです。豚汁、おでんはもちろん、茹でて味噌をつけて、ごま油で炒めてみりん、しょう油、一味、刻みねぎをかけても◎。 各務原市 とも母さん

子どもでも食べやすい硬さが、いいね!



co-op ヨーグルトe 凍 70g×6個 本体価格 208円/税込価格 224円 次回予定 毎週



ヨーグルトeはトロトロしたタイプではなく、ほどよい硬さがあるので、自分で食べたがる1歳の娘でも上手に口に運べます。 関市 nobさん

手軽に、不足しがちな鉄分を補給



チーズで鉄分 凍 160g 本体価格 398円/税込価格 429円 次回予定 7月1週



鉄分入りキャンディーチーズです。水菜のサラダの上に4等分にしたチーズのをせ、ゴマだれをかけて食べています。 可児市 musicaoさん

関市迫間に「コープぎふの森」があります。そこに連なる各務原アルプスを歩いていると、コープの森へ下りる標識がでています。そこから見下ろすと、イワカガミの花が咲いています。見事です。 | 岐阜市 もこさん |



息子が大学生になり、家から出たにもかかわらず、今までと同じように生協の注文をしてしまい、配達された食品を冷蔵庫に入れる際に反省の日々です | 中津川市 みどりんごさん |

