

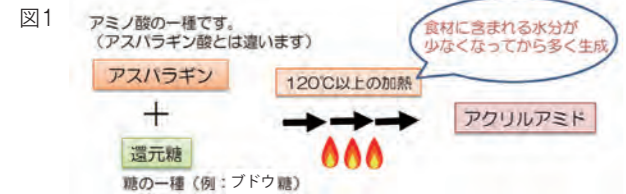
今月のテーマ

フライドポテトや
ポテトチップスを
安心して食べたい!

調理過程における発がん物質の生成

2002年ひょんなことからいろいろな食品中に発がん物質アクリルアミドが含まれていることが判明して大騒ぎになり、一時フライドポテトなどの売り上げが減った事件がありました。

実はアクリルアミドはどこかから混ざりこんだのではなく、食品の普通の成分であるアミノ酸の一種アスパラギンとブドウ糖などの還元糖が揚げる、焼く、焙るなど高温での加熱(120℃以上)により化学反応熱で生成することが分かりました。(図1 農林水産省リーフレットより)調理過程での過熱は食品のうまみや香りを作るために必須の操作であり、これが発がん物質も作っていることは意外でした。



アクリルアミドを減らすために

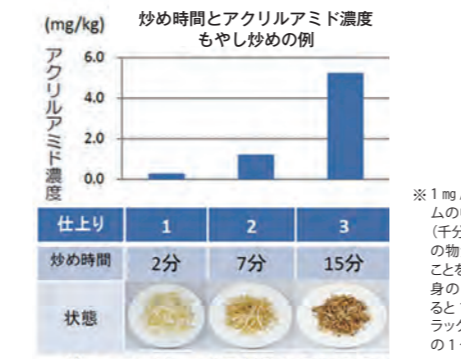
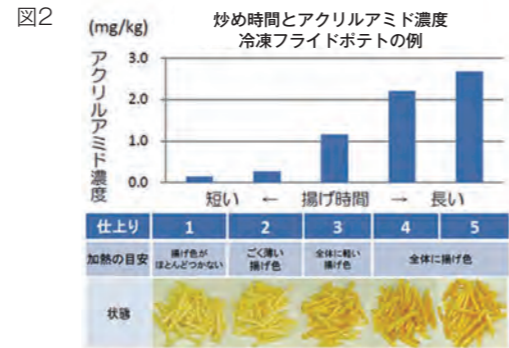
この発見を受けて、いろいろな食品を調べてみると、量の多少はありますがポテトスナック、ビスケット類、麦茶、インスタントコーヒー、みつ糖含有かりん糖、炒めたさやえんどう等々アクリルアミドを生成する食品は数限りなくありました。業界ではいろいろな調理食品でアクリルアミド減少の検討がなされ、できるだけ少ない残存量になるよう加熱工程などが変更され現在に至っています。

農水省もパンフレットを作成して、フライドポテトやモヤシ炒めの焦げ目とアクリルアミドの生成量のグラフをのせたり、食べ方の工夫で摂取量を減らすことを分かり易く紹介しています。(図2)

斎藤 熱氏 愛知県衛生研究所で食品中の農業や添加物、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。

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、「○○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。



※1mg/kgは、1キログラムの中に1ミリグラム(千分の1グラム)の物質が含まれていることを表します。身の回りのものに例えると1トン積み的小型トラック1台の荷物の中の1グラムと同じです。

調理法のバランスも考えよう

「炒める」、「揚げる」調理は温度が120度以上になり、アクリルアミドの生成の可能性が高まりますが、「煮る」、「蒸す」、「茹でる」などの水を利用した加熱調理では、食材の温度は120℃を超えることはないためアクリルアミドはできにくくなりますし、電子レンジも水分の温度以上にはならないので有効です。

これでアクリルアミドの問題は片付いたかというところ、それほど単純ではありません。アクリルアミドは、いろいろな炒め物等で調理加熱の操作があるものは、少しずつはできてしまいます。結果として少量ですが、アクリルアミドを摂取することになります。それは今に始まったことではなく、人間が火を使って油でいためたりするものを食べていた頃から摂取は始まっていたということです。

炒め物、揚げ物料理をやめてしまうのでは、寂しい食卓になってしまいます。できることは、炒め物や揚げ物に偏らずいろいろな方法で調理された食品をバランスよく食べるということになります。

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!!

麺を入れれば主食に変身☆

中華スープ 酸辣湯 (5倍濃縮)
4人前(150g)×2
本体価格 378円/税込価格 408円
次回予定 7月2週

組合員さん VOICE
濃縮の酸辣湯スープが大好きです。スープとしてだけでなく、時々、麺を入れて酸辣湯麺としてもいただいています。 関市 nobさん

肉の代わりにして、ヘルシーに

大豆で作ったから揚げ まめからくん (和風醤油味)
凍 216g(標準12個)
本体価格 288円/税込価格 311円
次回予定 7月2週

組合員さん VOICE
回鍋肉をつくる時に使っています。そのまま食べるよりもしっとりとして、味噌だれも絡んで、より美味しく食べられます。 土岐市 うーたんさん

ちよいとで、さらに美味しく

みつせ鶏焼きつくね串
凍 216g(8本)
本体価格 380円/税込価格 410円
次回予定 8月1週

組合員さん VOICE
そのままでも美味しいのですが、ポン酢をかけ、さらにマヨネーズをかけて食べるのもおすすめ。 北方町 くみぐみさん

カリッと食感がたまらない♪

ぎょうざの皮
凍 25枚
本体価格 75円/税込価格 81円
次回予定 7月3週

組合員さん VOICE
餃子はもちろん、子どものおやつに使っています。砂糖醤油、ジャム、チーズなどを乗せてトースターで焼いて食べると、とても美味しいです。 中津川市 いもちゃんさん

冷凍なのにツルっと食感!

マメックスの便利とうふ (サイコロサイズ)
凍 500g
本体価格 328円/税込価格 354円
次回予定 7月3週

組合員さん VOICE
1歳になる娘が大好きです。離乳食初期から使っていますが、電子レンジでチンするだけなのでとても便利です。 飛騨市 ゆっちゃんまさん

いつでも使える、えのき氷

えのき
約200g
本体価格 98円/税込価格 105円
次回予定 毎週

組合員さん VOICE
安いときに買い、テレビでも紹介されていた「えのき氷(※)」にしています。常備して鍋物、汁物に入れて使っています。 ※えのき氷...えのきをミキサーでペースト状にして、煮詰めて凍らせたもの 岐阜市 ベルちゃんさん

レンジで手軽におぜんざい

井村屋 あずきバー
凍 390ml(65ml×6)
本体価格 248円/税込価格 267円
次回予定 7月4週

組合員さん VOICE
あずきバーをレンジで温めて、小さい大福アイスをトッピングすれば「簡単おぜんざいアイス」のできあがり。安くて、スピーディで◎ 大垣市 ひろっぺさん

もう、ほかのシャンプーは使えない!

アミノシャンプー
本体550ml
本体価格 665円/税込価格 718円
次回予定 いつでも注文カタログ

組合員さん VOICE
髪と同じアミノ酸成分なので、髪によいと学習会で聞きました。使いはじめたら本当にとってもよかったです。組合員しか手に入らないよさと安さで、今ではこれ以外では使えなくなりました。 岐阜市 リナママさん



わたしのひとこと わが家の雄ネコの「ミオ」が家に来てから半年。体重も5kgになり、愛くるしい表情で家族に幸せを届けてくれます。いよいよ梅雨の季節、暑くなるとネコも大変でしょうね! | 海津市 高橋さん |



帰宅途中、鹿の親子が原っぱで草を食べていました。私の自動車が傍を通っても、みんな立ち止まったまま、こちらをじっと見て逃げませんでした。| 本業市 朝顔さん |