

「もったいない」とカビの生えた食品

「もったいない」と衛生管理

もったいない(勿体無い)という言葉は、2004年環境分野でノーベル平和賞をもらったケニアのワンガリ・マータイさんも使って有名になった日本語です。確かに、物の価値を十分に生かすことができず無駄になっている状態は身の回りにも結構多く見受けられます。今の消費社会の中、衛生管理が進み、お店の商品は消費期限、賞味期限に従い早め早めに処分されていきますので、期限が近いものはあまり見られません。まさに「もったいない」の一面もあり工夫の余地がありますが、目に見えない食中毒菌などを防ぐには仕方がない一面もあります。

昔と今の違い

食品に付着するカビは、食品の表面や中で繁殖する場合があります。昔は、冬場のお餅も放置しておく表面に黒、赤、白、黄色、緑などカラフルなカビが発生していましたが、表面のカビや、カビが入り込んで白くなっている部分は包丁で削いで焼いて食べていた記憶があります。その当時は衛生的というよりも「もったいない」のほうが優先していたのです。現在では、冷蔵冷凍技術も進み、お餅も早めに食べて、余ったものは切って冷凍室に入れておけば、カビが発生することもなく食べるのが可能となっています。それでもカビが発生してしまった食品は処分したほうが良いでしょう。その理由はカビが作るカビ毒の問題です。



アスペルギルス・フラバスの顕微鏡写真(東京都HP 食品衛生の窓より)

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。

カビが作るカビ毒

なじみのあるコウジカビもカビの一種ですが、お味噌、醤油など日本の醸造文化においては必須のもので、チーズも同様です。しかし、一部のカビには毒性のある「カビ毒」を作るものがあります。麦類に生える赤かびが作るデオキシニバレノール等、りんごなどの青カビが作るパツリン、ナッツ類や穀類等のコウジカビ(アスペルギルス・フラバス等)が作るアフラトキシンなどがあります。

特にアフラトキシンは肝臓がんを発生させるカビ毒として有名で、アジアやアフリカの調査では食品に含まれるアフラトキシンB1と、人口10万人あたりの肝臓がん発生率に関連があるという疫学調査結果もあります。カビは加熱調理で死滅しますがカビ毒は熱に強く、一度できるとそのまま食材の中に残っているので廃棄するしかないのです。

環境変化とカビの問題

今、気がかりなのは、今年の猛暑でも経験したように地球温暖化の影響があちこちに出てくる可能性があることです。従来気温が低めでコウジカビなどカビ毒を作る環境ではなかったところが、作れる環境が変わってくる可能性があります。コウジカビのカビ毒産生は、輸入される食品での重要な管理項目で、国内での産生は限られていましたが、今後思わぬところでも発生することが想定され、カビの生えた食品への注意力を増していく必要があります。しかし、その前に生えない環境で保存保管することが大切ですね。

さいとう いさお
齋藤 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!!

おうちでカンタン♪手作りなめたけ



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



手作りなめたけなら、市販の物より甘味が抑えられ、えのきが安い時をねらえば、安くて美味しいおかずになります。 北方町 ひまわりさん

手作りなめたけ

材料 えのき200g
A | しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ2
酒…大さじ1 砂糖…少々

- 1 えのきは石づきを取り1/3くらいにカットする。
- 2 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 ②にえのきを入れ、弱火でよく混ぜながら数分煮る。

わが家の万能調味料



塩ぼん酢
360ml
本体価格 570円 / 税込価格 615円
次回予定 11月4週
ミエマン醤油 西村商店

組合員さん VOICE



生野菜や茹で野菜にかけたり、揚げ物のつけだれにすることもできます。揚げ物がぐどくなく食べられますよ。 恵那市 猫のモフモフさん

手間なくお好み焼きができます



きゃべつ千切り
減 120g
本体価格 95円 / 税込価格 102円
次回予定 毎週

組合員さん VOICE



お好み焼きの具に使っています。カット済みなので必要な分だけ使えるし、1袋で2枚くらいのお好み焼きができますよ。 土岐市 忠太郎さん

スープに入れるのがお気に入り



ふわふわはんぺんチーズ焼き
凍 220g(10個)
本体価格 380円 / 税込価格 410円
次回予定 11月4週

組合員さん VOICE



大きめに切って、スープの具にすることが多いです。白菜たっぷりの春雨スープにもぴったりです。 北方町 ぶんぶんさん

自然な味わいがいいですね



全粒粉とブラウンシュガーのホットケーキミックス
1kg
本体価格 698円 / 税込価格 753円
次回予定 11月3週

組合員さん VOICE



甘みが少なく膨らみも控え目ですが、自然な味で好きになりました。2歳の子どものよこで食べています。 岐阜市 によよさん

ヘルシー&栄養たっぷり



生おから
減 120g×2
本体価格 118円 / 税込価格 127円
次回予定 11月5週

組合員さん VOICE



2パックに分かれていて、日持ちもするので使いやすいです。ホットケーキに混ぜると、栄養満点の朝食やおやつになります。 可児市 ゆちさん

そのままでも、焼いても美味しい!



CO-OP 無着色ひとくち明太子(徳用)
凍 120g
本体価格 380円 / 税込価格 410円
次回予定 11月4週

組合員さん VOICE



焼き明太子にして、おにぎりの具に使っています。おにぎりにもぴったりサイズです。使いやすい大きさにイチオシですよ。 可児市 ミコちゃんさん

朝ドラ「半分、青い。」が終わってしまい、楽しみがなくなりました。律ロスが話題になっていますが、私もそれです(笑) ※律…佐藤健が演じた、主人公の幼なじみ萩尾律 | 中津川市 S.Yさん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと

最近、老後を考えると不安だらけ。唯一、安心できるのは生協の宅配サービスだけです。 | 郡上市 旅したいさん |