

## 野菜や果物についての農薬は減らせる?



野菜や果物を食べる時に農薬が気になる、皮をむいたり洗ったりすれば減らせるの?という質問をよくいただきます。実際のところ、どうなのでしょう。

### 農薬はどこにつく?

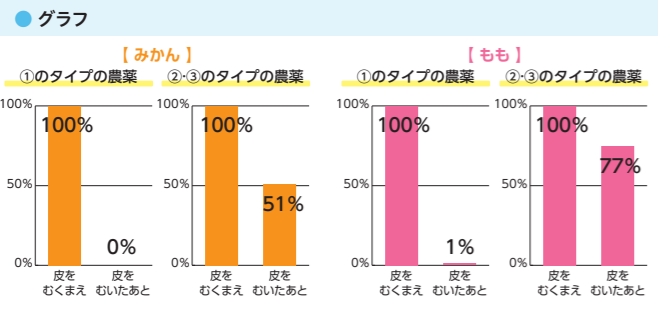
そもそも農薬は野菜や果物のどの部分についているのでしょうか。農薬は植物の病気や害虫に対処・予防するために使うさまざまな薬剤の総称です。一言で農薬といっても、いろいろな性質のものがあります。

- 多くの農薬の使い方は3つのタイプに分けられ
- ① 液状のものを散布。植物の中に浸透しにくいタイプ。
  - ② 液状のものを散布。植物の中に浸透しやすいタイプ。
  - ③ 粒状のものを土に混ぜ込む。植物の中に浸透するタイプ。
- この中で①は実や葉の表面につきます。②と③は農薬が表面から浸透したり、根から吸い上げたりすることで植物全体に効果を発揮するので、皮をむいたり洗ったりしても大きく減らすことは難しくなります。

### 実際のデータでみると

検査センターで検査したみかん16検体、もも10検体に残留していた農薬をタイプ別に分けると、右表のような割合でした。

	①のタイプ	②・③のタイプ
みかん	74%	26%
もも	74%	26%



● 皮をむいた場合  
表のみかんとももを対象に「皮をむいていない果実」に残っていた農薬を100%としたときに「皮をむいた果実」にはどれだけ農薬が残っているのかを、左の①②③のタイプを踏まえてそれぞれ調べてみました。※左のグラフ参照

グラフでは皮をむいたあとが0%に近いほど皮むきの効果が高いことを示しています。①タイプの農薬は皮をむくことで大きく減らしているのに対して、②・③タイプの農薬はあまり減らせていないことがわかります。また皮むきの効果は皮の厚さや油分の量によっても変わることが考えられます。

● 洗った場合  
日本調理科学会誌に掲載された25作物86検体を検査したデータでは、水洗いで除去できた農薬は水洗いをしていない検査結果と比べて平均で10%程度の減少率でした。中には90%以上除去できる農薬もあるようですが、皮むきと同様に性質によって効果は大きく異なります。

### 減らすことにこだわるよりも

皮をむいたりすることである程度は農薬を減らすことができますが、皮むきが全ての農薬に効果があるわけではないですし、皮がむけない作物もあります。農薬検査では皮がついたまま検査することが基本です。野菜に関しても必要以上に外葉を取り除くことも水洗いすることもなく検査をしていますが、検出結果は食品の安全性を担保している残留基準値の1/10以下の量であることがほとんど。安全性の面でいえば、農薬を減らすことにそこまで気をつかう必要はありません。

私たちが安全性を気にせず野菜や果物を食べるためには、産地で使用されている農薬が適切な範囲であることを確認する必要があります。生協では日々の検査で農薬の使用状況を確認しております。栽培自慢や有機栽培の商品は、農薬の使用をより減らした農作物です。ぜひご利用ください。

## あなたのギモンに お答えします

Q. 生協には『みつせ鶏』の商品がたくさんありますが、みつせ鶏とはどんな鶏なのですか?

A. フランスの赤鶏を佐賀の種鶏場で育て、その赤鶏から産まれた鶏がみつせ鶏となります。みつせ鶏は、低脂肪のヘルシーな鶏でありながら、旨み成分をしっかりと含み、深い味わいとほどよい弾力のある肉質です。その秘密は良質な脂肪分。善玉脂肪のリノール酸や、特にアラキドン酸の含有率が高いのが特長です。



今まで冷凍食品をあまり使ったことがなかったけど、生協を利用するようになって冷凍食品が大変助かっています。今の冷凍技術は優れていて、味も素材も良く、近くにお店がなくなってきたこの頃、大変重宝しています。(豊田市 おめでたいこさん)

## あなたの「オススメの一品」をおしえてください!

# わが家流 アイデアレシピ

コープ商品をつかった「わが家のアイデアレシピ」を組合員に聞きました!

Let's arrange!!



玉ねぎみじん切り  
凍 500g  
本体価格 318円  
税込価格 343円  
次回予定 3月2週



チーズリゾット

ご飯と牛乳、スープの素、玉ねぎのみじん切り、しめじ、ミックスペジタブル等の好みの野菜、にんにくを入れて煮ます。ご飯が少し柔らかくなるまで煮て、塩コショウしとろけるチーズを上からたくさんふりかけます。孫達がチーズが大好きなので、よくおかわりして食べてくれました。(岐阜市 こうちゃんさん)



とろけるスライスチーズ  
凍 126g(7枚入)  
本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 毎週



チーズ入りキンパ

《2本分》ご飯500g、キムチ80~100g、コチュジャン小さじ2、鶏ガラスープの素小さじ1、胡麻油小さじ1をボールに入れて混ぜ合わせ、海苔の上にまんべんなく乗せて、とろけるスライスチーズを2枚細く乗せて巻きます。カットしてからレンジで1分チンしてチーズが溶けたら出来上がり!(大野町 よっしーさん)



産直豚小間切  
(豚汁・炒め物用)  
凍 100g×3  
本体価格 488円  
税込価格 527円  
次回予定 毎週



ひとくちトンカツ

豚こまをひとつまみにして、マヨネーズを絡めパン粉をつけます。オイルを吹き付けてからグリルで焼きます。甘味噌をかけたら味噌カツです。マヨネーズは小麦粉と卵の代わりです。(岐阜市 ミーたんさん)



クレープシート  
凍 200g(10枚)  
本体価格 498円  
税込価格 537円  
次回予定 3月2週



ミルククレープ

生協の冷凍クレープの皮で作ったミルククレープです。娘がお父さんの誕生日に作りました。生クリームとフルーツを挟んで重ねていただけなので、子どもも楽しんで作れました。(各務原市 春巻きさん)

## コープとわが家

～冷凍コーン編～

関市 とーしんさんの投稿より

お料理にコーンを使うときちょっと悩んでいた私...

そんなとき見つけたのが「北海道のつぶコーン」!

私のお料理の悩みがひとつ解消されました!

そして何より...

1 缶のコーンだと1回で使いきれないし 缶ゴミも出るし...

2 冷凍のコーンか... いいかも!

3 好きな量だけ使えて 缶ゴミも出ない!

4 コーンが甘くておいしいのがお気に入りです!

おすすめ!

北海道のつぶコーン

凍 300g  
本体価格 280円  
税込価格 302円

ズボラハンバーグをたまに作ります。①耐熱容器にハンバーグ種を平に敷き詰める。②その上に好みの量のマヨネーズ・ソース・とろけるチーズをのせ、焼け具合を見て完成!(東白川村 舞橋さん)

わたしのひとこと