

調理中に注意が必要な化学物質とは？ ～アクリルアミドのお話～

アクリルアミドをご存じでしょうか？野菜やイモなどの食品に元々含まれるアミノ酸と還元糖が、揚げる、焼くなどの加熱（120℃以上）で反応してできる有害な物質です。食の安全の専門家で構成する「食品安全委員会」では、アクリルアミドの摂取はできる限り減らした方が良いとしています。と言ってもアクリルアミドは加熱調理で自然に生成するので、食べないようにする事はできません。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



家庭でアクリルアミドの摂取量を減らすには

加熱調理は、食べ物を美味しく、栄養を摂りやすくし、殺菌効果もある、有用な調理法です。アクリルアミドは加熱調理とともにできる物質ですので、実は昔から摂取してきたものです。その成分や詳しい情報がわかってきたのは最近で、私たちはその情報を元に調理方法を工夫する事で摂取量を減らすことができるようになりました。

- ・炒め、揚げ調理をする場合は、食材をこがしすぎないように注意する。
- ・炒め調理の一部を蒸し煮に置き換えるなどして、炒める時間を短くする。
- ・加熱料理する時は、イモ類や野菜類を切った後、水にさらすことで、アミノ酸や還元糖を食材の表面から洗い流す。

このように、調理法に配慮することでアクリルアミドを減らすことができます。

過剰に恐れる必要はなく、バランスよく食べることが大切です。

詳しくはこちら⇒(農水省HP)



事業者も低減しています

農水省は、事業者にあクリルアミド低減を促しており、実際、ポテトチップスやフライドポテトで、アクリルアミドが減っていることも分かっています。

詳しくはこちら⇒(農水省HP)



昔から食べてきた食品でも摂りすぎてはいけない成分が含まれることがあります。

「〇〇が体に良い!」と偏った食事をせずに、いろんな調理方法のいろんな食品から栄養をまんべんなく取り、バランスの良い食生活を送る事が大切です。

2024年
11月2週
(46号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

