

今回のテーマ

食品添加物のあれこれ その2

今回は日本の食品添加物の数が外国と比較して多いと書きました。日本では次々に新しい食品添加物が認可されていて、この傾向は今後も続きそうです。では食品添加物の何が問題なのか？最近の例を挙げていきます。

日本の大手パンメーカー〇〇製パンが2020年3月から一部の食パンに「臭素酸カリウム」の使用を再開すると発表しました。臭素酸カリウムはパンをふんわりとさせて発酵を早める効果があり、食感のよいパンを大量生産させる目的の食品添加物です。実はこの臭素酸カリウムは以前から日本で使われていて、パン以外にも魚肉練り製品などに使用されていました。それが1982年にラットの発がん性試験で腎臓への発がん性が認められたため、パン以外の使用を禁止し、パンへの使用量も減らすよう改定されました。本来であればパンへの使用も禁止すべきですが…。他の国をみると、イギリス、EU、南米、中国などで食品への利用が禁止されています。国際癌研究機関(IARC)においては発がん性分類の中のグループB2(ヒトに対して発がん性があるかもしれない)に分類され、FAO/WHO合同食品添加物専門会議(JECFA)においては、小麦処理剤としての臭素酸カリウムの使用は適当ではないと結論づけられています。

こういったリスクのある食品添加物は枚挙にいとまがありません。ひとつひとつ気にしてもキリがないのが現状です。そのなかでも「練り物・ハム・ソーセージ」「漬物」

Food & Cook 食材と調理



2021年10月の栄養ニュースで異常気象により北海道のジャガイモと玉ねぎが生育不順で、価格が上がりそうと書きましたが、やはり今年の冬は高値です。特に玉ねぎは過去5年間で最も高値で取引されています。そんな中、お買い得な野菜を探したところ、今年の冬はキャベツが主産地の愛知や千葉において生育が順調なため、お買い得となっています。今回はキャベツについてお伝えします。

キャベツには食物繊維をはじめ、ビタミンCやカリウム、カルシウムなどのミネラル類が含まれています。またキャベツ特有の成分としてビタミンUがあります。ビタミンUはキャベツの搾り汁から見つかった成分で、胃粘膜の修復作用があり、別名をキャベジンといいます。キャベジンというと、テレビCMで常盤貴子さんが「ねえ、知ってる？胃袋って修復できるの」といっていますが、そのキャベジンの主成分です。

キャベツは比較的保存がきく野菜です。買ってきたら水洗いして半分にカットし、できるだけ芯の部分を取り落とし、断面にぴっちりラップをしてフリーザーバックのような袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

食べ方は、千切りにしたキャベツをポリ袋に入れて、塩昆布と少量の酢をいれて混ぜるだけです。少し置いてしんなりした頃が食べ頃です。シンプルですがオススメです。

「明太子」は多くの食品添加物が使われており、食べる回数が多い人は知識として知っておきましょう。これらの食品はメーカーによって若干の違いがありますが通常10種類以上の食品添加物を使っています。そして国は食品添加物をひとつひとつ毒性のテストをしています。それは単体使用のテストであって、複数の食品添加物をいっぺんに食べた場合のテストは十分に行っていません。実際にこれだけの種類の組み合わせをすべてテストするのは物理的に不可能でしょう。その中のひとつ、亜硝酸ナトリウム(発色剤)とソルビン酸(保存料)の組み合わせは発がんのリスクが高いと言われています。ハムやソーセージをよく食べる人は原材料を一度見て下さい。

食品添加物メーカーについても触れておきます。食品添加物メーカーは大きく分けて3つに分類できます。①「合成屋」: 添加物を化学合成して製造する会社。大手のメーカーが多い。②「抽出屋」: 動物や植物から物質を抽出して製造する会社。最近では中国などからの輸入が多くなり、日本の会社数は減少傾向。③「混ぜ屋」: 食品添加物を買集めて、混ぜ合わせて添加物製剤を作る会社。中小企業が多い。しかも、この混ぜ屋は保健所に届け出をすればOKで、試験はもちろん特別な資格も必要ありません。さらに添加物単体で国から使用許可が出ているのだから、それをどんな割合で混ぜようとも配合した食品添加物に規制がないのが実情です。…3月号へ続く。

そこはかたなく書きつければ ～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その8。

今回は八雲町の熊の湯まで紹介しました。今回は日本海側の国道229号を北に向かいます。次はせたな町にです。せたな町にはある日本一があります。それは参拝までの道のりが日本一危険といわれる太田神社です。

まず、最初の150段の階段が最大斜度50度で、一見すると壁のようです。ちなみにスキー場の上級者コースが斜度30度ぐらいです、足を踏み外して転げ落ちないように2本の太いロープが垂れ下がってます。急階段を登り切っても岩や木の根の急な斜面が続きます。この時は2人で行ったのですが2人とも軽装でした。連れにケガをさせられないと判断し、そこからは1人で登りました。登山家の血が騒ぎます(笑)。途中お堂があるのですが、これは本殿ではありません。さらに険しい道が続きます。視界が開けると、断崖絶壁に向けて手作りの壊れそうな橋を渡り、そして最後に斜度90度の絶壁を金属の輪に手足をかけて滑らないように登ります。くり抜いた岩場に本殿があります。参拝をするなら登山の装備で臨みましょう。

