



松永和紀さんの

知ってる?

食の安全・安心

食の安全・安心に関する最新の情報を、
科学ジャーナリストの松永和紀さんに分かりやすく解説していただきます。

Q 発がん性物質「アクリルアミド」って

野菜炒めやフライドポテトにも含まれるって聞いたんだけど…

どうやったら摂取量を減らせるの？

A 調理の仕方で抑えられます

自然界に潜む毒

アクリルアミドってなに？

食品がさまざまな天然の発がん物質を含むことが、近年分かってきました。ほとんどはごく微量で心配しなくてもよいのですが、アクリルアミドは摂取量が比較的多いとして関心を集めています。ブドウ糖や果糖などの糖類とアミノ酸の一種アスパラギンが、水分の少ない条件下、120℃以上で加熱されると生成する発がん物質。糖類もアスパラギンも、自然の穀類や野菜にごく普通に含まれるものなので、食品を加熱調理すると、どうしてもできてしまいます。

家庭の調理でも生成する

化学物質の人の体への影響の程度、つまりリスクは、食べる量により変わります。内閣府食品安全委員会がアクリルアミドのリスクについて調べて評価しており、「日本人におけるリスクは低いと考えられるが、懸念がないとは言えず、摂取量の低減に努める必要がある」という趣旨の見解をまとめています。

では、日本人はどんな食品からアクリルアミドを摂っているのでしょうか？

以前は、ポテトチップスやフライドポテトなどの含有量が多いと非難されました。そのため、メーカーや外食産業は減らす工夫にさまざま取り組みました。強火で焦がすとアクリルアミドが増えるので、揚げるのは控えめ。じゃがいもの品種の変更もしました。その結果、これらの含有量は下がっています。

トーストしたパン、ビスケット、黒糖なども、含有量が比較的多めです。さらに、食品安全委員会などが詳しく調べた結果、野菜の加熱によってかなりの量のアクリルアミドができることも分かってきました。たとえばもやし炒めやきんぴらごぼう、カレーをおいしくする炒めたまねぎなど、家庭の調理でも生成します。

火加減弱めで上手に加熱

そのため、農林水産省は一般消費者向けのリーフレットを作り、注意を呼びかけています。

もっとも重要なのは、いろいろな食品をバラ

ス良く食べること。アクリルアミドができるからといって、フライドポテトやもやし炒めなどを食べない、とするのは勧められません。良い栄養素が摂れなくなり、食事のおいしさも失われます。「禁止」ではなく、偏食はせずにバランス良く食べていれば、栄養成分も多く摂れ、アクリルアミドの摂取量もほどほどに抑えられます。

その上で、調理に少々の工夫をしましょう。生のじゃがいもは冷蔵すると糖類が増えるので、常温保管を。野菜やいも類は切った後に水にさらすと、表面の糖類やアスパラギンを洗い

流せます。

揚げたり炒めたりする際には火加減を控えめにし、時間を短くしましょう。炒める時に食材をよくかき混ぜるのも効果があります。**煮る、蒸す、ゆでると**いう水の多い調理や**電子レンジの加熱は、アクリルアミドができにくい**ので、取り入れましょう。農林水産省は、たとえばきんぴらごぼうを作る際に、最初は火加減弱めで軽く炒め、水と調味料を加えて蒸し煮にし、最後に火を強くして炒めてからっと仕上げる調理法などを紹介しています。

PROFILE

まつなが わ き
松永和紀さん

科学ジャーナリスト。
京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。
毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)



京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中!

工場点検レポート

奈良県の(株)若草食品で、**BYOB**「精粉こんにやく(黒)」「精粉糸こんにやく(黒)」「精粉糸こんにやく(白)」を点検しました。原材料のこんにやく精粉が国産であること、水質基準を確認した水を使用していること、異物が入らないような対策が取られていることなどを、製造現場や記録などで確認しました。



こんにやく精粉に水を加えて糊状にしてから、凝固剤を加えて練り固めます。色が黒っぽいのは海藻粉末が入っているからです。もしも品質に関わる問題が発生した場合、同じ時に製造した商品を調査できるように、製造日ごとのサンプルを保管されています。

〈2月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	12 検体	
米の残留カドミウム検査	3 検体	
卵質検査	1076検体	
鶏卵サルモネラ検査	10 検体	
微生物検査	店舗調理商品	129 件
	BYOB 商品	48 件
	その他	90 件
京都協同食品プロダクト(株)商品	9 件	
残留放射性物質検査	2 件	



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。