



Q. 冷凍食品は安全?

栄養面も心配…



A. 長所もたくさん。上手に活用しましょう

冷凍食品のおいしさの秘密

市販の冷凍食品は、-30℃以下の冷気を吹き付けて食品を凍らせ、-18℃以下で保管されています。細菌の数や加工に使用する水、加工に使う器具の清浄性など、厳しい基準が設けられています。

市販品の大きな特徴は、「最大氷結晶生成温度帯」を通過する時間を極力短くしてあること。食品中の水分にはアミノ酸や糖類などが溶け込んでいるので、-1~5℃の温度帯で凍結します。食品が冷やされこの温度帯をゆっくり下がっていくと、細胞中に大きな氷の結晶ができて細胞が壊れます。解凍すると、中の水分(ドリップ)が流れ出し、味も食感も悪くなります。そのため、市販品は特別な設備で一気に冷やして氷の結晶を小さくし、細胞が壊れるのを防いでいるのです。この点が、家庭用冷凍冷蔵庫でのホームフリージングと大きく異なり、品質の良さにつながっています。

電子レンジ加熱は安全

「電子レンジで加熱すると悪い物質ができるのでは?」と心配する人がいますが、杞憂です。電子レンジは、マイクロ波を食品にあてて食品中の水分子を振動させ、摩擦熱で温める原理です。

冷凍食品にはさまざまな種類がありますが、私のオススメは冷凍野菜。工場はたいてい、産地のすぐ近くにあり、旬の時期に大量に穫れる野菜を選び、水で洗った後にさっと湯通し(ブランチング)し、冷凍します。常に旬の野菜を加工できるように、年間計画で多くの品目を栽培するスケジュールを農家と契約し、作ってもらっています。収穫後、数時間で冷凍に至るので、穫れたての味や栄養素の多くが保持されます。

冷凍は電気を使い、環境負荷を高める側面がありますが、保存性が高く、保存料無添加で冷凍食品を製造することができるので、その点を評価する人もいます。

上手に活用、食卓が豊かに

冷凍食品は使い次第。毎日それだけでは味気ないですが、上手に活用すれば、食卓の豊かさにつながります。時間や手間の節約も大きな長所。冷凍食品を食べて調理や後片付けの時間をスキップ。その分、家族でゆっくり話をする。そんな時間の使い方も良いのではないのでしょうか。

ホームフリージングも楽しく、食品廃棄も減らせるのですが、安全面では市販品とは異なります。「家で作ったおかずを小分け冷凍し朝、そのままお弁当に入れる。保冷剤代わりになり、お昼

にはそのまま食べられる」という人がいますが、これは絶対にダメ。家庭の調理では、どんなにきれいに台所を掃除していても目に見えない菌がいっぱいで食品にも付いており、冷凍しても死んでいません。お弁当の中で解凍されると、菌が一気に増殖し食中毒にもなりかねません。市販の自然解凍で食べられる食品は、衛生管理の高度な工場で作られ、とくに厳しい規格基準をクリアしています。市販品を利用するか、ホームフリージングのおかずはしっかり加熱した後、冷まして弁当箱に入れてください。

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!

JA紀南「小梅、漬け梅(南高)、青梅(古城)」

使用予定の農薬確認、栽培内容の点検、生産者への指導などに問題がないことを、資料や記録で確認しました。また、残留農薬検査を実施するだけでなく、生産者ごとに出荷された梅の一部を冷凍保管して、もし問題が起きた時に確認できる体制も取られています。



▲出荷基準のサンプル。事前に生産者に説明されていますが、選果場にも掲示されていました。



◀青梅の選果作業。基準通りの梅が届けられるよう、目視で確認しています。

〈5月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	2 検体	
米の残留カドミウム検査	0 検体	
卵質検査	822検体	
微生物検査	鶏卵サルモネラ検査	11検体
	店舗調理商品	97件
	KYOTO 商品	28 件
	その他	72 件
京都協同食品 プロダクト(株)商品	10 件	
残留放射性物質検査	0 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。