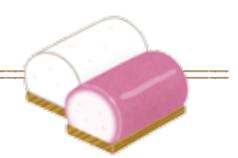




Q. 練りものに添加されるリン、大丈夫?



リンより A. 塩分摂取に注意を



かまぼこ、魚そうめん、しんじょう…。京都には、美しくおいしい練りものがありますね。ところが近年、練りものは食品添加物としてリン酸塩が多く使われ、骨密度の低下、骨粗鬆症につながる、と問題視する人が出てきました。この説、本当でしょうか?

リン酸塩でよりプリプリ食感に

練りものは昔、漁港で水揚げされたさまざまな種類の魚から作られていました。品質は安定せず、製造は大変な苦勞でした。約50年前、北洋で大量に獲れる魚を船上ですぐに加工して冷凍すり身にする技術が開発され、一定品質の練りものの安価な生産が可能となりました。加工時に糖類とリン酸塩を入れると、すり身の保水性が高まりプリプリとした弾力が出ます。リン酸塩は加熱によってリンとそれ以外の元素に分解され、リンは魚の身自体にも多く含まれるため、添加したリンと区別できません。そのため、添加物としてリン

酸塩を使っても表示しなくてよいというルールになりました。

現在はリン酸塩が使われていない冷凍すり身もありますが、特注品で高価。そうした原材料を用い、昔ながらの製法を追求する練りものメーカーは「無リン」と表示してアピールします。とはいえ、**リンは自然にも含まれる物質なので、安全上の違いはありません。**

東大調査で、 リン摂取量が明らかに

ただし、**リンの過剰摂取がカルシウムの吸収を抑制するのは事実です。**厚生労働省は食事摂取基準2015年版で、1日のリン摂取目安量を男性1000mg、女性800mgと定め、これ以上は食べない方がよいという上限量を3000mgとしています。

リンは練りものだけでなく魚、肉、豆腐、野菜な

ども自然に含まれ、ハムやソーセージなどの加工食品にも用いられます。これらトータルの摂取量を考える必要があります。

これまで、日本人において加工食品も含め1日のリン摂取量を測定した信頼性の高い調査結果がありませんでした。そのため、「加工食品から大量に摂って骨に悪影響を与えているのでは」という疑問が生じていました。しかし今年、東京大学の研究者が日本全国の男女各161人の尿による調査結果を発表。リンは加工食品、自然なものを問わず、食べると尿に排出されるので、排出量

から摂取量を推定したのです。その結果、男性では平均して1日1393mg、女性は1082mgのリンを摂っていました。食事摂取基準の目安量は超えています。懸念するような状況にはないことが分かりました。

私は、練りもののリンをことさらに心配する必要はないと考えます。それよりも、練りものが塩分を比較的多く含むことが気になります。おいしい食品も、**そればかりを口にする「ばっかり食べ」になっては弊害が出てきます。多品目の食品をほどほどに食べましょう。**

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

京都生協コープ商品「ふる里京揚」「おあげ(中)」を製造している伊賀屋食品工業(株)を点検しました。新工場になって2年になりますが、衛生管理や異物混入対策など徹底されていました。製造工程において仕様書通り適正に運用・管理されていること、原料「大豆」は、原材料保管庫や記録などから、「国産」であることを確認しました。



▲ロッカーの鍵は、工場内に持ち込まなくていいようにダイヤル式になっています。(異物混入対策)



▲油揚げはフライ工程の後、急速冷却され、検品後、ベルトを通り包装されます。(整理・整頓・清掃された、衛生的な環境で製造されていました)

〈8月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	11 検体	
米の残留カドミウム検査	0 検体	
卵質検査	818検体	
鶏卵サルモネラ検査	7 検体	
微生物検査	店舗調理商品	111 件
	BYOB 商品	30 件
	その他	70 件
京都協同食品プロダクト(株)商品	6 件	
残留放射性物質検査	1 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。