



平成22年3月号

## 安心な食材の見分け方 -Part ①-

現代の食生活の中で、はたして添加物を口にしない食生活なんてできるのでしょうか？忙しい時は、手軽で便利な市販弁当で済ませることがあります。飛行機の中で食べた朝食用のミックスサンドには、添加物が30種類、コンビニ弁当には添加物が40種類、なんていうこともよくあります。添加物のおかげで、簡単に食事を済まし、時間の調節もできたわけです。現代の私たちの食生活から、添加物を完全に排除することは現実的に不可能に近いと思います。毎日手作りしていたとしても、調味料などの表示には記載されない【**見えない**】添加物が入っている可能性もあります。専門家の人でさえ、危険な物を全て把握しているわけではありません。しかし、**大切なのは、添加物のメリットやデメリットを知った上で、添加物の入っていないもの、より少ない食品をできるだけ選んでいくことです。安心な食を選択する力を養うこと**なのです。そして添加物だけでなく、頻発する食品偽装事件等もそうであるように、食の安全性に対する不安の元凶は、いまだに情報がきちんとオープンにされていないことにつきますと思います。ラベルだけではなかなか読み取れない【ごまかし】や、わざと誤解させるようなあざとい表示もたくさんあります。食もグローバル化が進み、



コーヒーフレッシュは植物油脂と水に乳化剤を加えることができます。

日本の伝統的な食品、例えば漬物やウナギの蒲焼、納豆といったものでも、原料は外国産でそれをまた日本や別の国で加工することが当たり前になっています。目の前にある食べ物が、どこでどのようにつくられ、どうやって食卓に届いたのかが、とても分かりにくくなっているのです。食べ物を【作る人】【売る人】【食べる人】の繋がりが、希薄になっているとも言えます。そのような食を取り巻く状況の中、**安心な食生活を送る為に何を選んでいけばいいか、スーパーに買い物に行った際に、**

**あなたの家族のためにも安心な食品を見分ける力を鍛えてほしいのです。**

## 素朴な疑問を持つ

『なぜこのオレンジジュースは無果汁なのにオレンジ色なの？』『どうして果汁1%なのに、レモン100個分のビタミンCがはいっているの？』『みりん風の“風”ってなんだろう？』『どうしてこのパック入りのカット野菜は、しなびないのだろう？』・・・そんな**素朴な疑問を持ってほしいのです。このことが、添加物と上手に付き合う最初の一步となります。**オレンジ色の無果汁ジュースは、例えばコチニール色素というカイガラムシをすりつぶした色素で着色します。レモン果汁が入ってなくても、アスコルビン酸という添加物を加えれば、その量次第でレモン50個分にも100個分にも、合成ビタミンCの含有量を調節できます。純米みりんの原料はもち米、米こうじ、焼酎といたってシンプル。

一方、みりん風調味料は、シロップをベースに科学調味料や酸味料で味をつけて、カラメル色素でそれ風の色にしたもの。値段も純米みりんのだいたい3分の1以下です。あらかじめカットしてあるパック入りの野菜が、切り口がなかなか茶色くならなかったり、しなびない

のは、次亜鉛素酸ソーダという殺菌剤入りのプールで消毒しているからです。どれも添加物のおかげで見た目もきれいで、安く、便利で、日持ちする食品になるのです。



——— 安心な食品の見分け方 安部司 ———

今回のむびようニュースは【台所にないもの=食品添加物】です。

これらの食品を取り続けると体内酵素が浪費されたり、壊れたりして、胃腸の粘膜が荒れます。また、肝臓の解毒能力も低下し、血液が濁り、神経細胞まで侵されやすくなります。この状態に冷え・過酸化脂質・活性酸素が重なると、大変なことになります。定期的な酵素ファスティングで体調を整えましょう。