



平成22年4月号

## 安心な食材の見分け方 -Part ②-

現在日本で認められている食品添加物は合計すると1500種類近くあります。毎日の食事を加工食品や調理済みのお惣菜で済ましていけば、あっという間に400~500種類の添加物を1日で摂ってしまうことになるはずです。【台所にないものが食品添加物】とシンプルに考えてください。砂糖や塩、醤油は台所にありますが、ソルビン酸、カラメル色素などは台所にありません。加工食品の原材名に『台所にないもの』がたくさんはいつているものは、添加物が多いということです。ちなみに食品添加物が入った調味料もたくさんありますので、注意が必要です。原材料名には、原材料と食品添加物をそれぞれ重量の割合の多いものから順に記載することになっています。ですので、『台所にないもの』が最初のほうにすらすらと並んでいるなら、更に注意です。

### どこで誰がつくったのかに関心を持つ

今の時代食品を『作る人』『売る人』『買う人』の繋がりがとても希薄になっています。出来合いのお惣菜などは、添加物を何種類も使っていてもバラ売りだと表示されず、その中身が見えにくくなっています。また、居酒屋やファミリーレストランなどで出される料理の多くは業務用にあらかじめ作ってあるパック入りの惣菜を温めたりして、盛り付けただけのものです。どこで作られたのかということに関しては、農産物、畜産物、水産物といった生鮮食品は原産地表示が義務づけられています。さらに養殖、解凍した魚介類である場合は、その表示をつけなければなりません。加工食品については、惣菜などの中食や外食では原材料産地が分かりませんが、包装された加工食品で生鮮食品に近いものは、輸入品に限らず、原料原産地が義務づけられていますので、必ずチェックしてください。漬物・冷凍野菜・カット野菜や果実・ウナギ蒲焼・焼き肉用などに調味した肉・漬け魚や干物などの魚介類などがそうです。『京の漬物』を買ったつもりが、野菜は中国産だったなんていうことにならないように『裏面チェック』をしてください。

安部司先生の『ミートボールの話』は有名ですが、豆腐の話も!!

日本が誇る健康食品である豆腐。豆腐は本来、大豆を搾った豆乳を【にがり】で固めて作ったものです。しかし安売りの豆腐のラベルに【にがり】という表示のない豆腐も多い事にお気づきですか?凝固材のうち、様々なミネラルが含まれている粗製海水塩化マグネシウム(塩化マグネシウム含有物、天然にがりのこと)と純度の高い塩化マグネシウム100%のものに限り【にがり】と併記できます。つまり、硫酸カルシウムなどの大量生産向きの凝固剤は【にがり】と表示できません。さらに量産した豆腐は大豆から豆乳を作る過程で出来る大量の泡を消すのに、グリセリン脂肪酸エステルを使います。また、固まる前にパックに入れ加熱凝固させて作る充填豆腐などは、豆乳の量が少ないので熱を加えると溶けてしまいます。そうか!鍋頭に安売り豆腐を入れると煮崩れる謎が判明!!豆乳の量は木綿豆腐が一番多いのです。1丁50円から数百円までの価格差にはこんな理由があったのです。——安心な食品の見分け方 安部司 著 ——

### コンビニのおにぎり

値段は関係なく  
添加物が多い

例: 鮭おにぎり  
160円

名称: おにぎり

原材料名: 塩飯、焼き鮭(鮭、醤油、昆布 醤油、食塩、発酵調味料)、海苔  
【食品添加物】: 調味料(アミノ酸等)、PH調整剤、香料、乳化剤、酸化防止剤(V.E、V.C)、炭酸マグネシウム、トレハロース、グリシン

『保存料・合成着色料不使用』となっているものもあるが、その代わりにPH調整剤、グリシン、トレハロース等の添加物で保存性をアップしている。また、乳化剤やツヤと甘みを出す効果もあるグリシンで古米を新米風に見せている疑いがある。

現代の食文化で様々な添加物を摂取し、それにともない、多くの病気に悩まされる時代になっています。添加物を多く摂取すると、体内にある酵素は大量に浪費してしまいます。酵素を飲み、なおかつ添加物に気をつけ、病気にならないカラダ作りをしましょう。