



## 安心な食品の見分け方

《身体に脂肪がつきにくい》と謳った食用油が、出荷停止・特定保健用食品(トクホ)の許可失効となってしまいました。「国のお墨付きのトクホなのに、発がん性物質に変わるかもしれない成分が入っているなんて!」この【健康油】の主成分はジアシルグリセロールという合成物質なんです。実はこの物質が高濃度に含まれる食品の安全性について、数年にわたり、内閣府の食品安全委員会によって、発がん性のリスク評価が進行中でした。

植物油の本来の組成を化学合成で変えた加工油脂が、はたして本当に体にいいと言えるのか。そう疑問を呈する専門家がいる中で、「安全性に問題ない」という公式見解に落ち着きつつありました。しかし、・・・「トクホに発がん性」という最悪の事態を避けることができ、関係者が胸をなでおろした矢先、また、新たな懸念が浮上したのです。問題となったのは、製造過程で意図せず、**副産物として生成されたグリンドール脂肪酸エステルという成分。体内で分解されると、発がん性物質に変わる**恐れがあるそうです。メーカー側は食品としての安全性に問題はないと判断しています。かねてからこの食用油について、多くのお母さんたちからいろんな質問を受けてきました。

「どうしてこの油は、固めるタイプの油処理剤を使っても固まらないのですか？」

「子供が学校で油から石鹼を作る実験をしましたが、なぜこの油では石鹼ができないのですか？」

「この揚げ油を保存容器に移そうとしてこぼしてしまったとき、下に敷いていた新聞チラシをティッシュで拭いたら、インクが剥がれて白くなってしまいました」

主成分が通常の食用油と違うので、こんな不自然なことが起こるのです。**この【健康オイル】は本来の植物油の構造を変えた【非伝統的なもの】であり、【不自然なもの】です。**添加物にしても同じです。添加物なしの食生活など今の時代ありえないことです。けれども、食品を選ぶようにすれば、おのずと添加物を摂る量を減らすことができます。

人は添加物、農薬、環境汚染・・・「食」「農業」「環境」のすべてと付き合っています。**「食生活を変えたら、子供のアレルギーが治った」「お母さんが手造りした食事を食べるとき、感謝のこころが生まれてきた」「自分で学校のお弁当を作るようになった」・・・などの声**が。皆さんも同じように、身体も気持ちもほっと安心できる食卓を囲むようになってくれば、これほどうれしいことはありません。

## 食品添加物は魔法の粉

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、調味料などに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。専門家でも危険なものすべて把握できていないのです。添加物だけでなく頻発する食品偽装事件などもそうです。食もグローバル化が進み、日本の伝統的な食品、例えば漬物やウナギのかば焼き、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事が当たり前になっています。

まずは素朴な疑問を持ってください。「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が入っているの?」「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?」

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の含有量を調整できます。純米みりんの原料はもち米、米麴、焼酎といったってシンプル。一方みりん風調味料は、シロップをベースに化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、次亜塩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。食品添加物は魔法の粉なのです。

ある添加物がネズミを使った実験で安全性が確認されたとしても、このように複数の添加物を同時に摂った場合、1日に何百種類も口にした場合、何世代にもわたって長年摂取した場合など、誰にも分らないのです。また、厳しい使用基準が設けられている添加物がある一方、食品の日持ちをよくするPH調整剤など、量や種類に関してはいくらでも使っている添加物も数多くあります。

**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。**加工食品が多様化し、輸入食品の種類も多岐にわたるようになったこともあり、あらたに使用が認められた添加物の数も増える傾向にあります。**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れば、あっという間に400~500種類の添加物を1日で取ってしまうことになるのです。**