

## 【すこやか生活術】

2006年11月

### 避けたい食品添加物をチェックし減らす知恵

10月から表示基準が変わった

10月から食品表示の基準が変わった。これまで対象外だった加工食品にも、原料の原産地表示が義務づけられるようになった。問題はチェック法だ。原材料の欄にズラズラと保存料や着色料などの食品添加物が書かれているが、これらをどのようにすればいいのか？ 横浜創英短期大学・則岡孝子教授に聞いた。

「食品添加物は決して“体にいいもの”とはいえませんが、過去に比べると危険なものはかなり排除されている。食品添加物と生活は非常に困難ですから、神経質になり過ぎず賢く付き合っていくことが大事です」

あまり選ばない方がいい食品添加物を、いくつか挙げてもらうと。

「亜硝酸ナトリウム、リン酸塩、ソルビン酸、ソルビン酸カリウム、酸化防止剤などです。亜硝酸ナトリウムは発がん性も確認さて、専門家の間では“ワースト10の上位に位置する添加物”“一日も早く追放したい品目”ともいわれています。リン酸塩は加工食品に使われているため、取り過ぎに注意が必要です。ソルビン酸は、亜硝酸ナトリウムと一緒に取ることで発がん物質がれることが分かっています。酸化防止剤も摂取量によっては発がんを促進する因子になるといわれています」

ちなみに、記者が考えた覚え方は「ああ、勝算は、リンリンサンサン、そそるびん？」。 “ああ、勝算”は亜硝酸で、“リンリンサ”はリン酸と酸化防止剤、“そそるびん”はソルビン酸。お弁当や菓子類、飲料水などを買うときの参考にぜひ！

ハムやソーセージ、かまぼこなどの加工食品は添加物が比較的多めに使われているが、ひと手間かけると減らせるのだ。「ゆでたり、熱湯で湯通しをするのです。ソーセージなどは包丁で切れ目をあちこちに入れて2～3分ゆでます。これで保存料などの添加物は半分くらいに減ります。塩分も減るので、お勧めです」

果物は皮をむく。バナナは根元の軸から1センチほどを切り落とす。

「野菜も同じですが、果物を洗うときは流水で洗います。リンゴやナシは皮をむいた後、塩水につけるといいです」

紅茶に入れるレモンも、外の皮をむく方がいい。

「煮込み料理はアクをこまめに取る。肉類は、脂身に抗菌剤やホルモン剤などがたまりやすいので取り除く。魚のみそ漬けや、けかす)漬けなどは、漬けたみそや酒粕に汚染物質が溶け出しやすいので、できる限りきれいに取り除き、再利用は当然なかない」

米はよくとぎ、水に漬け、炊く前にその水を捨てて新しい水に替えるといい。

ほどほどに意識して、食生活を少しでも健康的で“おいしい”ものに“改善”していこうではないか。