

食品添加物ってなんのため？

美味しそうな総菜や加工食品…成分表示を見たことがありますか？食品以外のよくわからない名前が書かれています。それらの多くは食品添加物。今月は食品添加物について、少し考えてみたいと思います。

食品添加物には、健康への影響が心配されるものも多くあります。なのになぜ使われるのか？使用目的は①食品の保存性を高めるため②色をよくしたり、味・香りをよくするため③混ぜりにくい液体を混ぜやすくしたり、凝固・膨張させたり製造しやすくするため。と、企業にとって安く、たくさん、賞味期限の長い商品を作れるというメリットがあります。食品添加物を使えば、「肉をほとんど使わないハム」や、「くだものがほとんど入ってないジャムのようなもの」も作れます。それらは安くて美味しいです。でも将来の自分たちの健康は…？何を選ぶか。それは企業への訴えにもなっています。消費者が求めるのは安さ？安全・健康か？子どもにはなるべく自然のもの、添加物のないもの、国産のものを食べてほしい、食の安全が脅かされないように大人が選択していかれたらいいなと思います。

Q 「合成保存料・合成着色料不使用」だから安心？

A 量販店などの店頭で見かける「合成保存料・合成着色料不使用」の表示。全ての食品添加物が不使用であるように錯覚しがちです。でもこれは「表示の物質以外には使っている可能性がある」ということです。日本で認められた食品添加物は1500種類以上。「不使用」「無添加」と表示されていても食品添加物を一切使っていないとは限りません。包材の原材料表示で確認してみましょう。

添加物自体も輸入品が増えていますが、原産国は表示されません。輸入品は遺伝子組み換え技術の使用や不純物の多さ(危険物混入の可能性)と心配は尽きません……



Q それ、本当に国産原料？ — 最終加工地表示ルール —

A 加工食品は、最終的な加工場所(加工地)を製品の原産地として表示することができます。国内で売られているそばのほとんどはそば粉も小麦粉も外国産です。しかし、最終加工地が日本であれば、原料原産地の表示をする義務はありません。また海外で製造されたものについては、輸入元の会社名と生産国が記載されますが、原料原産地の表示はされません。

市販品の一例

品名	信州そば
原材料名	小麦粉、そば粉、山芋、食塩
製造者	△△△株式会社 長野県長野市～

表示義務がないので産地は分かりません。また表示順から小麦粉の方がそばより重量割合が多いことがわかります。

製造地が日本国内でも原料原産地が日本とは限りません。

今月の保育園レシピ

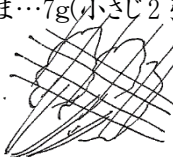
～ほうれん草の信田和え～

<材料>大人2人+子ども2人分

- ほうれん草…230g(約1束)
- 油揚げ…30g(手揚げ風は1/2枚、軽いお徳用は1枚)
- 人参…25g(5mm厚2枚くらい)
- 醤油…8g(小さじ1と1/3)
- かつおだし…8g(小さじ1と1/2)
- 白炒りごま…7g(小さじ2強)

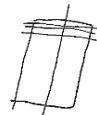
<作り方>

- ①ほうれん草はよく洗い、塩ゆでする。水にさらして、絞り、乳児1cm、幼児3cmに切る。葉の部分は広がると食べにくいので、十字に切れ目を入れる。(イラスト参照)
- ②油揚げは油抜きして、切る(イラスト参照)
- ③にんじんは千切りにして、食べやすい固さにゆでる
- ④①～③をだし醤油で和えて、白炒りごまを加え和える。



葉の部分はこの方向にも切る。

葉は奥歯ですりつぶして食べるので、生え揃ったほうれん草の頃は、こうすると食べやすい。



油揚げ1枚を2等分にしてうす切り



④を4等分して薄切り

信田(しのだ)とは、大阪の地名で、「信田」には白キツネが住んでいたという伝説があって、キツネは油揚げが好きだから、というところから油揚げを用いた料理に「しのだ～」と名前をつけるそうです。