

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

日本の食卓を脅かす
「食品添加物」を見逃すな！

BOTALABO PRODUCT

セーフティークッキング！
食材の栄養を守る調理器

セミナーで人気の料理メニュー

「ゆる糖質オフレシピ」

8月号
2021 Aug.



日本の食卓を脅かす 「食品添加物」を見逃すな!

コロナ禍で外食をする人が減り、スーパーやコンビニ、飲食店のデリバリーなど「中食」の需要が高まっています。冷凍食品や加工食品など、手軽で簡単にあつかえる食品が増える一方で、食の安全性に目をむけることも大切になっています。今回は、「食品添加物」にスポットをあてて、私たちの食と健康について考えていきましょう。

食品添加物が蔓延している

私たちは「食品添加物」によって多くの恩恵を受けています。安くて美味しく、保存性もあり、簡単に手間がかからない。現代人にとっては、なくてはならないものになりつつあります。しかしその代償として、食の安全性が失われていることも事実です。

近年では「無添加」をうたった食品も少しずつ出まわるようになりましたが、実際に成分をみると安全とは言えないものが入っているケースがあります。

たとえば、しょうゆやみそ、みりん、塩、砂糖などの調味料に目を向けてみると、いつの間にか添加物だらけの「ニセモノ」にすり替わっているものまであります。

スーパーのしょうゆコーナーには「しょうゆ風味調味料」がいくつも紛れています。本来しょうゆは、大豆と小麦、塩、こうじを原料に作られます。こうじ菌が働き大豆や小麦のタンパク質がアミノ酸に、でんぷんがブドウ糖に変わること、しょうゆの旨みや風味を生み出します。対して

しょうゆ風味調味料は、大豆のタンパク質を劇薬と呼ばれる塩酸で強制的に分解し、化学調味料や甘味料、酸味料などを使って味付けをします。このように、一見シンプルな調味料でも、多くの添加物が入っていることがあるのです。

安全性が証明されていない

食品添加物がよくないと言われる一方で、なぜこれだけ普及しているのでしょうか？ 食品添加物は、厚生労働省で一定の基準を満たしたものが認可されています。しかしこれは、一回の摂取で問題がなかった量であって、継続して摂取した場合や複数種類の添加物を一度に摂取した場合の検証は十分に行われていません。そのため、仮に健康被害が出ても、その因果関係まで問われることがないのです。

これが安全性が証明されていない食品添加物が使用され続けている理由のひとつです。

危険性が示されているものには、化学調味料で有名な「MSG(グルタ

ミン酸ナトリウム)」があります。1969年、アメリカ上院の食品栄養保健選択委員会では、「MSGをネズミに与えると脳や眼に障害が生まれる」といった実験結果が報告されています。このことから、アメリカやカナダではMSGを使用しない「No MSG」の食品が普及しました。また、カレールウやスープの素、スナック菓子、カップ麺など、多くの食品に使用されている「タンパク加水分解物」は、加工の段階で塩酸を使用します。その際に生まれる副産物の「塩酸化合物」は、発がん性が疑われています。

食品添加物とどう向き合うか

食品添加物の危険性がわかって、実際の生活の中で100%とらないようにすることは、自給自足でもない限り不可能に近いでしょう。現代の食環境で徹底した食事管理をすることは、それだけで相当なストレスがかかってしまいます。

それゆえ、まずは添加物が多く使用されている食品を控えることが

大切です。菓子類やインスタント食品はもちろんですが、それ以外にも、たとえば明太子や漬物、ハム、ソーセージなどは要注意です。これらは、とくに添加物が多い食品で、数十種類もの成分が使用されているケースもあります。

スーパーなどで原材料を見るときは、添加物の名前を覚えていなくても問題ありません。「台所がないもの」「食品添加物」と考えて、できるだけ原材料が少ないものを選ぶことで、大幅に添加物を減らすことができます。

もう一つ大切なことは「解毒」です。たとえ添加物が入ってきたとしても、解毒を促進する植物栄養物質やミネラル、酵素が十分に備わっていれば、体への負担は最小限に抑えることができます。これらの栄養素を豊富に含んでいる無農薬の野菜や果物を、日頃からたくさん摂るよう心がけることが、健康維持のポイントと言えるのではないのでしょうか。

添加物が含まれているものを食べた時は、その分体に必要な栄養を摂ることをぜひ、心がけてください。

添加物がとくに多い食品

明太子、いくら、たらこ、ハム、ソーセージ、漬物、福神漬け、梅干し、かまぼこ、カット野菜、ミートボール、ベーコン、惣菜、市販の弁当、カレールウ、インスタント食品、スナック菓子、発泡酒、清涼飲料水 etc...



アトピー性皮膚炎の改善を求めてステロイドを断つ。

生後3ヶ月でアトピー性皮膚炎の診断を受け、小・中・高校、20歳を過ぎるまでずっと悩まされてきた男性がいます。人生で最も多感な時期に、身体中にできた皮膚の疾患で人とコミュニケーションさえできない。今回はそんな試練を味わった20代男性のお話しです。



アトピー性皮膚炎は、手、首、筋、膝裏や脇の下などに湿疹ができるアレルギー性の疾患です。多くは乳幼児期に発症しますが、成人での発症例もあり、一度治ったように見えてまた再発することもあります。

主人公の男性Kさんも生後3ヶ月で、赤い湿疹が身体中にできたのが始まりでした。現在20代後半ですが、人生のほとんどをこの病気と向き合ってきました。Kさんの母親は、医師から「アトピーですね」と診断を受け、ステロイド薬を処方されます。以来、Kさんの患部に

訴える、医師は薬を処方したそうです。ステロイドは、度合いによって5段階に分類されます。当初は軽い塗り薬でしたが、効きにくくなるにつれて2段階、3段階と強いステロイドを処方したのかもしれない。

湿疹が出たら薬を塗る、を繰り返していきます。

アトピーは、原因や症状には個人差がありますが、一般的には皮膚のバリア機能が低下した乾燥状態の時に、ダニやほこり、食べ物、ストレスなどの環境的因子が重なって起こると考えられています。Kさんの母親がアレルギー性鼻炎、父親が乾燥肌だったことも関係したのかもかもしれません。

ともあれ、薬を塗ると痒みがおさまることから、子どもの頃はあまり深く考えないで成長していきます。皮膚科で症状を

訴える、医師は薬を処方したそうです。ステロイドは、度合いによって5段階に分類されます。当初は軽い塗り薬でしたが、効きにくくなるにつれて2段階、3段階と強いステロイドを処方したのかもしれない。

ステロイドは、副腎皮質ホルモンの一つで、薬としては体中の炎症を抑えたり、免疫力を抑制したりする作用があります。しかし長く使っていると血管が拡張したり、副腎皮質ホルモン合成がうまくできなくなるなどの副作用も指摘されてきました。

中学に入ると、ステロイドの副作用を懸念して、使用頻度を控えるようにしました。するとKさんのアトピーは徐々に悪化し始めます。アトピーの改善には、保湿などのスキンケアやバランスの取れた食生活も重要です。Kさんの母親は、食事や栄養に気を使ってくれたそうですが、小中学時代はサッカー少年で食べ盛りだったKさんは、多少糖質は気にしていたものの、白米やスナック菓子、スポーツ

ドリンクなどは摂っていたようです。

ステロイドの副作用もあってか首、顔、腕、全身に湿疹がドバツと広がり、かゆみで眠れないほどに悪化しました。

親ともあまり口をきかなくなり、体調不良で学校にも行かなくなりました。そんな日々が続くと、さすがに強い薬に走りたくありません。しかしこれ以上ステロイドを使うと、皮膚は再生できないし、人前にも出られない体になる。Kさんはそう考えて、ある日ステロイドの使用をキツパリやめる決心をします。しかしそこから、壮絶な痒みとの闘いが始まるのです(つづく)



あきやましんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

ゆる糖質オフレシピ



健康維持のために糖質制限をしたいけど、続けられるか心配… そんな方は少なくないと思います。今回は、体への負担が少なく始められ、比較的続けやすい「ゆる糖質オフ」の料理をご紹介します！



トマトのたまご焼き

パクチーとニンジンの天ぷら

ハンバーグピザ

オートミールの蒸しケーキ

オートミールの蒸しケーキ

材料(2人分)

- A
- オートミール…50g
 - ココアパウダー…小さじ1
 - ナチュレハニー…10g
 - ベーキングパウダー…小さじ1
 - ココナッツミルク…100ml
 - 溶き卵…1個分

作り方

- 1 ボウルにA入れ混ぜ合わせ、ココナッツミルクを加えて10分ほどふやかす。
- 2 ①に溶き卵を加えて混ぜ合わせ、容器に流し入れ、蒸し器で30～40分蒸す。

ハンバーグピザ

材料(2人分)

- A
- ミニトマト(半分に切る)…5個
 - パプリカ(細切り)…1/4個
 - 玉ねぎ(細切り)…1/4個
 - ズッキーニ(輪切り)…1本
 - コーン…大さじ5
 - ピザ用チーズ…適量
 - 塩…少々
 - 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
 - 合い挽き肉…250g
 - 卵…1個
 - 牛乳…大さじ1
 - ケチャップ…大さじ2
 - パン粉…大さじ4
 - ナツメグ…少々
 - 塩・こしょう…少々

作り方

- 1 Aをビニール袋に入れ、粘りが出るまでこねる。
- 2 天板にオーブンシートを敷き、①を1cmの厚さに丸く広げる。
- 3 ②に切った野菜とコーンを満遍なく乗せて、塩とチーズを散らす。
- 4 ③を180度のオーブンで15～20分焼く。

パクチーとニンジンの天ぷら

材料(2人分)

- A
- パクチー…7～8株
 - ニンジン…2/3本
 - 黒ごま…大さじ2
 - ナチュレオ(ケトレア)…適量
 - 米粉の天ぷら粉…適量
 - 水…適量
 - 卵…1個

作り方

- 1 パクチーは3～4cm切り、ニンジンは細切りにする。
- 2 Aを合わせて程よい衣の固さになるよう調節し、①と黒ごまを入れて混ぜる。
- 3 鍋にナチュレオを入れて220度に熱し、②を揚げる。

トマトのたまご焼き

材料(2人分)

- A
- 卵…3個
 - トマト…1個(角切り)
 - 天然だし…大さじ1
 - 塩・こしょう…少々
 - ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
 - 醤油…小さじ2

作り方

- 1 ボウルに卵、天然だし、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンにナチュレオを入れてトマトを炒め、醤油を加えてさらに炒める。
- 3 ②に①を流し入れ半熟状になったら、ひっくり返して反対側も焼く。