

食の安全 「基本のお話」

第55回

発がん物質「アクリルアミド」



● 私たちは、おいしく安全に食べるために加熱調理しています。

加熱すると

1. 食品がやわらかく食べやすくなります。
2. 有害な微生物を殺すことができます。
3. おいしそうな色や香りになります。



● 加熱時に生じるのがアクリルアミドです。

食品中のアスパラギン(アミノ酸の一種)とブドウ糖・果糖などの還元糖が、揚げる・焼くなど120℃以上で加熱調理されることにより生成される発がん物質です。ふだん食べるものに幅広く含まれています。

◆ 含まれている可能性のある食品(一例)

〈揚げる、焼く、あぶる〉



野菜炒め



焼肉



パン



コーヒー

◆ ほとんど含まれていない食品(一例)
〈煮る、蒸す〉



おにぎり



サラダ



鍋

● 食品安全委員会による「健康影響評価」

1. 動物実験等の結果から、アクリルアミドは遺伝子を傷つけて細胞をがん化させる性質があると考えられます。
2. ヒトを対象とした疫学研究では、発がんとの関係ははっきりしませんでした。動物実験の結果から「人に対して懸念がない」とは言えません。
3. 高温調理された野菜、飲料、菓子類に含まれており、日本人の摂取量は海外と同じ程度か少ないことがわかりました。
4. アクリルアミドは、私たちの体に必要なものではありません。なるべく摂る量を減らすことが必要です。

● アクリルアミドをできにくくする調理の工夫

1. ジャガイモは常温で保存。
2. イモ類や野菜類は切った後水でさらす。
3. 焦がしすぎないようにする。
4. 炒める時は、弱めの火力でよくかき混ぜる。
5. 炒め調理の一部を蒸し煮や電子レンジ加熱に置き換えたりして炒める時間を短くする。

※ 農林水産省のホームページより

※ 食品事業者は低減策を講じています。

(ポテト製品は4割以上減っています。)

● リスクゼロの食品はありません。
大切なことは「バランスよく食べること」です。

1. 食品はどんなものでも、よい物質と悪い物質の両方を含んでいます。
2. バランスよく食べること、健康に悪い物質の摂取量を低く抑えることができます。
3. 野菜や果物をしっかり摂ること、がんや生活習慣病の予防につながります。