

食の安全「基本のお話」

—第93回—

■加熱調理で発がん性物質

私たちは、食品を加熱調理することで、おいしく安全に食べることができています。しかし、ごく微量ですが発ガン性物質が含まれることがあります。その一つがアクリルアミドです。アクリルアミドは、炭水化物を多く含む食品を高温で加熱調理した時に生成される物質で、ふだん食べるものに幅広く含まれています。



加熱調理のメリット

1. やわらかく食べやすくなり、栄養成分が消化されやすくなります。
2. 有害な微生物を殺すことができます。
3. 美味しそうな色や香りができます。

○アクリルアミドは、なるべく摂る量を減らしたほうがいい

国連食糧農業機関/WHO合同食品添加物専門家会議のリスク評価

1. 平均的な摂取量であれば、健康に有害な影響を与えない。
2. 非常に多量に摂取した場合は、神経組織の障害を起こす可能性がないとはいえない
3. 遺伝毒性および発ガン性の可能性は否定できない。

今までのところ、食品中のアクリルアミドが原因と特定された健康被害の例はありませんが、私たちの体に必要なものではないので、なるべく摂る量を減らした方がいいと言われています。



加熱時における
アクリルアミドに関する情報
(食品安全委員会)

○市販食品のアクリルアミドは企業努力で低減されています。



2006年ごろと比べてポテト製品のアクリルアミド濃度は4割以上減っています。



食品中のアクリルアミドの
含有実態調査(農林水産省)

○アクリルアミドを少なくする調理の工夫

1. 調理方法を、煮る・ゆでる・蒸すなど、水を使った調理に置き換える。
2. イモ類や野菜類は切った後、水でさらし、アクリルアミドに変わる成分を食材の表面から洗い流す。
3. 炒める・揚げるなど高温調理する場合は、加熱時間を短くしたり、加熱温度を下げたりして、野菜や炭水化物を焦がさないようにする。



家庭で消費者が
できること
(農林水産省)



～大切なことは「バランスよく食べること」です。～

1. バランスよく食べることで、健康に良くない物質の摂取量を低く抑えることができます。
2. 野菜や果物をしっかり摂ることで、がんや生活習慣病の予防につながります。

