



平成26年7月1日発行

加工食品を安心して食べたい！

自分が食べているものは、本当に安全なの？

食品添加物の少ない食べ物を選ぶ、中国産の野菜は選ばない、「遺伝子組み換え」と表示されたものは避ける、信頼のできるお店で購入している・・・などなど、皆さん、自分なりの物差しをもって、日々食べるものを選んでいらっしゃることでしょ。

野菜や魚など生鮮品であれば見た目や、生産者の情報などで安心感をもって、旬の食べ物を選ぶことができます。しかし加工食品となると、品質表示ラベルを読み解くしか方法がないと思いがちです。でも、果たしてそれで安全が買えるのでしょうか？



加工食品が不安な理由

老化やがん、生活習慣病、アトピー性皮膚炎など病気の約90%が活性酵素となんらかの因果関係があるといわれています。活性酵素を作り出す要因には、タバコ、ストレス、アルコールなどがあげられますが、毎日口にする食品にも注意が必要です。食品添加物や農薬に汚染された食品を知らず知らずのうちに食べることによって、少しずつ蓄積され、体を蝕んでいくのです。元東京都消費者センター試験研究室長の増尾 清さんは、著書「加工食品の添加物は我が家で落とせた」で、加工食品の不安点を次のように挙げておられます。

・中国産などの輸入食品（残留農薬）

加工食品のほとんどが、たとえ加工が日本でも、中国産の素材が使われていると思われる

・食品添加物の認可基準（発がん性）

認可されている約1500品目のうち、345品目には使用量が設けられているが、多数の添加物を同時に摂取したときの相互作用については、しっかりとした試験は行われていない

・トランス脂肪酸（悪玉コレステロールを増やす）

欧米では摂取量を減らすという規制されているが、日本人は欧米人に比べ摂取量が少ないため表示義務や規制がない。しかし、食品によって、トランス脂肪酸の含有量は増減するので、知らないうちに摂取していることも（マーガリンや植物油、ショートニング）

このように、確かに私たちの食環境は不安な要素が多いですが、不安な添加物、残留農薬や遺伝子組み換え食品を一切食べないということはほぼ不可能。大事なコツを覚えて日々の暮らしのなかで実行することで、加工食品とうまく付き合っていく術を身につけましょう。

参考図書 増尾 清著 青春出版社発行 「最新版 加工食品の添加物は我が家で落とせた」

安全な食のためにこころがけたい3つのステップ



① 選び方で！

食品表示をチェックして少しでも安全な食品を選ぶ
(生産地は原材料は?どんな添加物が使われている?など)

② 下ごしらえなどの調理法で！

加工食品を家庭で除毒する
(下ごしらえで湯通し、みそやしょうゆに漬ける、など)

③ 食べ方で！

不安な食品と一緒に食べると良い食べ物を組み合わせる工夫を
(解毒作用のある食材や抗酸化作用のある食べ物など)

加工食品の「選び方」「添加物の落とし方」「安心な食べ方」

ウィンナー
ハム
ベーコン

- ① 保存料のソルビン酸カリウム、粘着剤のリン酸塩、発色剤の亜硝酸塩、着色料のコチニール(カルミン)色素は人体への影響が指摘されているので、入っていないものを選ぶ
- ② たっぶりのお湯で1分ぐらい茹でる ウィンナーは切り目をたくさん入れることで、添加物は約40%も減り、より効果的
- ③ ブロッコリーやキャベツなどの野菜には、カルシウムやビタミンA、ビタミンC、食物繊維が多く、一緒に食べることで添加物の害を減らすことに

冷凍食品
冷凍野菜
缶詰

- ① 冷凍食品や缶詰は、ソルビン酸カリウム、亜硝酸ナトリウム、リン酸塩ナトリウムのないものを選ぶ
果物の缶詰なら、漂白剤の亜硝酸ナトリウムを使っていないものを選ぶ
- ② 冷凍野菜に含まれる農薬を減らすには、さっと湯通しするのがおすすめ
肉類の缶詰に入ったリン酸塩や発色剤も、湯通しすることで減る
- ③ キャベツや海藻のサラダ、ワカメの味噌汁などと一緒に食べると、カルシウムや食物繊維が添加物の不安を解消してくれる

果汁飲料
清涼飲料水

- ① 果汁飲料：果汁100%の天然果汁は糖分が少なくおすすめだが、残留農薬が心配なので、国産のみかんやりんごを使ったものを選ぶ
清涼飲料水：リン酸塩や果糖が多い飲料は、カルシウム不足を招くことも赤色2号などの合成着色料や、コチニール(カルミン)色素は避ける

～そうだ。“塩”らっきょうを漬けてみよう！！～

初夏と言えば、おばあちゃんが梅干しを漬けたり、家で採れたナスやキュウリを漬けたりと、食卓にお漬物が多く並ぶよくすすむ季節・・・。

毎年この時期になると、「梅干しを漬けたいな～」と思うのですが、梅干しを漬けるには時間と手間がかかってなかなか大変・・・。「でも何か保存の効くものを漬けたいな～」と考え、あ！塩らっきょうを漬けてみよう。と思いました。

実は、私自身らっきょうが少し苦手・・・自分で漬けたものなら美味しく食べられるかな？と思い、漬けることを決断！！！！今回、私が初挑戦で漬けたつけ方をご紹介します♪

<材料>

- ・ 土付きらっきょう・・・1kg
- ・ 粗塩・・・200g（らっきょうの重さの20%が目安）
- ・ 塩

<作り方>

- 1) らっきょうを一つずつばらし、流水で洗って丁寧に土を落とす。
- 2) 熱湯にさっとくぐらせてザルにあげ、水気をよく切り、粗熱をとる。
- 3) ホウロウの容器にらっきょうを入れ、粗塩を加えてまんべんなくまぶす。

*容器は大きめ、深めのものを使用！！

- 4) 表面を平らにし、ラップをし、重石をのせる。
- 5) 1日1回、らっきょうの上下を返しながらか、らっきょうに塩が回り水が上がってくるまで漬ける。

*水が上がってくるまで、大体6日前後かかります。

- 6) らっきょうをザルにあげ、水でさっと洗って保存容器に移し替える。

(注) *この時、らっきょうを漬けていた液を捨ててしまわないように！！

*食べる時に、食べる分だけ芽と根を切り、外皮1枚だけを剥がす。

*食べる時は、水につけて塩抜きをする。

～おまけ～

らっきょうって甘酢じゃないの？と思われた方も多いかもかもしれません・・・。

塩らっきょうは、そのままお料理にも使え、更に甘酢に漬けると甘酢漬けにもできちゃう優れたものなのです！！今回は昆布だしの効いた甘酢で甘酢漬けも作ってみました。

<昆布甘酢>

- ① 鍋に米酢2カップ・砂糖80g・みりん1/4カップを入れ混ぜます。
- ② 火にかけて砂糖が溶けたら火を止め、耐熱性の容器に移します。
- ③ 10×20cmの昆布を2枚入れて粗熱が取れたら完成♪

*苦手だったらっきょうを自分で漬けて、色々な料理に使ったらとても美味しくて苦手克服できました♪

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

我が家の栄養士さん

～アピアクッキングスタジオ

料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階
クッキングスタジオでは、『我が家の栄養士さん』
という料理&レクチャー講座があります。

「治療食」「介護食」「アレルギー食」「離乳食」の
4つのコースから選べます。糖尿病、腎臓病など
でお困りの方、健康的にダイエットしたい方、初め
ての離乳食で誰かに聞きたいという方は、まずはお
電話でお問い合わせください。経験豊富な管理栄養
士平野寛子が、実際にお料理を作りながら、わかり
やすく説明しています。定期講座（4回完結コース
）のほか、特別レッスン（個別対応）もあります。

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ブーケのオードブル～

ブーケでは、日々のお弁当とは別にオードブル
も作っています！！

お客様からは「残さず全部食べられる」「野菜が
多くてとってもヘルシー」と好評です★

ご友人との集まりや町内のイベント、お子様の
お誕生日会などの行事に皆様でいかがですか？



1皿（5～6人前）
5400円（税込）
でご注文承っております♪

中島

厨房からブーケレシピ その143♪

材料〔4人分〕

なす 1本
かぼちゃ（小） 1/8個
トマト（小） 1個
大根 約5cm（80g）

大葉 2枚
揚げ油 適宜

酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1と1/2

★なすのおろしあえ★

- ① なすは1口大の乱切りに、かぼちゃは5mmほどの厚さでお好みの大きさに切る。
- ② ①を油で素揚げする。
- ③ トマトは2cm角のざく切りにし、大根はすりおろしておく。
- ④ (A)に、おろした大根をまぜ、②と③を和える。
- ⑤ 盛り付けた④に千切りにした大葉をちらして完成!

山下

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～方言の話編～

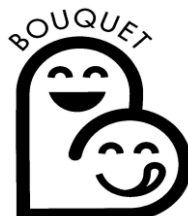
みなさんは、米を炒って固めた甘いお菓子を、なんと呼びますか？

先日、ブーケにそのお菓子を持っていったら、「ポン菓子」と呼んでいて、違和感がありました。なぜなら、私の地元の氷見では、「炒り菓子」と呼ぶからです。同じ県内にいるのに、地域によって呼び方が違うなんて、おもしろいなと思いました。見た目も味も一緒なのに、不思議ですよ！



フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日