



食品添加物のこと正しく知っていますか？ 例えばどんなものがあるの？・・・

食品添加物というと、どんなイメージを持っていますか。「『食品添加物』とは食品の製造過程で、または加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」と定義されています。

日本では、加工、保存したりするときに使う調味料、保存料、着色料などをまとめて食品添加物と呼んでいます。安全性とその有効性を科学的に評価し、厚生労働大臣が認めたものだけが食品添加物として使用できるように決められています。天然由来の添加物約400種類を含めて、1500種類以上の添加物があります。

★食品の品質を保つ

(保存料、酸化防止剤、防カビ剤、殺菌剤等)

★色でおいしさを演出

(着色料、発色剤、漂白剤等)

★味と香りをよくする

甘味料、酸味料、苦味料、調味料、香料等)

★食品の製造、加工時に必要なもの

(消泡剤、pH調整剤等)

★食品の形や独特の食感を持たせる

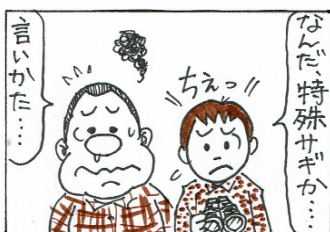
(凝固剤、膨張剤、かんすい、乳化剤、ゲル化剤等)

★食品の栄養成分を補う

(ビタミン、カルシウム等)

これらの食品添加物は、私たちの食生活を豊かにしてきました。美味しいものを食べられるということは半面、**添加物漬け**とも言えます。何回かに分けて、添加物を考えます。

食育くん まじん



贅沢な生活

食育コラム

NO.31

私の母はとにかく食べることが大好きだ。テレビを見ていると旅行や料理番組がとて多い。そんな時はいつも自分が食べられないので「タレントさんはいいなあ」と悔しがる。

しかし、ここは車で30分も走ればあちこちに野菜の直売所があり、野菜や果物、お総菜などが手に入る。

結果ほぼ毎日、新鮮な地元の野菜や果物が私の口にも入るという訳。運が良ければドライブしながらぶどう園を発見したりして、直接農家さんと話をしたりも出来る。野菜や果物を作っている人を思い出しながら食べると、美味しさも増すというものだ。

ああ、食べることが大好きな母のおかげで、私はとても幸せだと思う。

テレビに出てくる高級な料理と比べることはできないが、かなり豊かで贅沢な生活を送っているのだと思う。

私も母からの遺伝なのか、かなり食べる事が大好きだ。これから先は老化を早める食べ物を控えて、健康的な食生活を送るには田舎は最高ですね! ちなみに老化を早める食べ物は何でしょう。野菜や果物はそのリストには入ってないことは確かです。

(フジちゃん)