



## 値段が高いのには訳がある!! 安いのにも訳がある!!

ご家庭で使う調味料をどのような基準で選んでいますか。お値段ですか？無添加、天然、本醸造などそぞられるワードも溢れています。スーパーには様々な調味料が並んでいますが、加工食品の実態がわかるとあなたの消費行動にも変化があるかもしれません。何回かに分けて説明していきます。1回目は醤油です。

昔ながらのしょうゆは、大豆と小麦、塩だけを原料に約1年をかけて造られます。

それに引き換え極安で売られている醤油は、脱脂加工大豆に様々な添加物を混ぜて、(右の表を参照)1ヶ月ほどで出来上がります。違いは見た目だけでは全くわかりません。

1リットル1000円の本物の醤油と、200円の醤油風との違いは歴然です。(近所のスーパーでの比較です)

### 醤油の原材料と添加物

#### 1リットル880円の醤油

- 名称:有機こいくちしょうゆ
- 原材料名:有機大豆、有機小麦、食塩

#### 1リットル186円の醤油

- 名称:こいくちしょうゆ(本醸造)
- 原材料名:食塩(メキシコ、オーストラリア)、脱脂加工大豆(分別生産流通管理済み)、小麦、果糖ブドウ糖液糖/カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、保存料(安息香酸Na)、甘味料(カンゾウ)

これらは日本で認可されている添加物です。物価高の昨今安い商品は有難いですが、知らないで買うのと知って買うのでは全く意識が違います。買う前に一度裏の表示を見てみることをお勧めです。



### 食育コラム NO.59

娘が地方の大学に入り、家を離れてもうすぐ1年が過ぎようとしている。一人娘ということもあり母の心配は尽きないのだが、過保護が過ぎてもなあ…とそんなことを想いながらやっと子離れが出来つつあるこの頃です。

そんな娘は私の心配をよそに、実に楽しく学生生活を送っているようだが、やはり心配なのは食生活のこと。食に関して全く自立できないまま送り出したので、当初の心配は半端なものではなかった。

「今日何食べたの?」「コンビニだけではダメよ!」などと相当にうるさかったはずだ。その都度娘は「心配しないでよ~!」「大体はコンビニや買った総菜で済ましているけど、週2は自分で作るようにしているよ!」と、まあ二十歳前の娘にしては、いい方かもしれない納得。

娘は小さい頃から好き嫌いが激しく、特にピーマンと人参は一口も食べた事が無かった。友人の誘いで小学1年の頃から「ちびっこクッキング」に参加させてもらっていた。そこでは、本当のおばあちゃんのように平山さんたちが温かく見守ってくれ、卵も割れるようになったし、包丁も使えるようになった。そこで作ったピーマンのナムル。絶対食べないだろうと思っていたら、おそるおそるながら一口だけ口にしたのだ。みんなの拍手を受けながら「案外美味しいね。」といって完食したのでした。自分で作ったからだろうか。ピーマンを克服したにもかかわらず、ナムル以外は未だに食べないが…(笑) 正月に帰って来た時、何と! 人参のシリシリを作ってくれた。ネットを見て作ってみたそう。知らない間に人参も克服していた娘を母は誇りに思うよ!

(Sちゃんのママ)