

『食品添加物』 とのつきあい方

あなたのカラダはあなたの食べたもので作られています。
食の安全とは何かを今一度考えてみましょう！

発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP:http://www.trust-ph.jp/

知ってますか？

この添加物はこんなものから

作られています！！



原料	添加物名 (表示名)	使用例・目的
カイガラムシ科 エンジムシ	コチニール色素	ハムのピンク色
カイガラムシ科 エンジムシ	カルミン酸	飲料のオレンジ色
紅麴カビ	紅麴色素	カニカマ 紅色の食品
ラックカイガラムシ メスの分泌物	光沢剤 ガムベース	チョコレートのつや ガムの原料
コールタール、石油	合成着色料 赤3号、黄4号など	漬物ほか
バクテリアの排出物	キサンタンガム	ドレッシング、 スープのとろみ
鉄くず	塩化第二鉄	変色防止剤
砂糖+塩素ガス	スクラロース	合成甘味料



* 聞いたことのない食品添加物が入った食品はできるだけ選ばないように *

食品添加物って??

食品添加物とは、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省が、安全性と有効性を確認して「指定」されたものが食品に使用されます。

もっと知りたい！食品添加物



添加物は危険なの？



国が認めている食品添加物は1503品目。(平成25年12月現在)
これらの添加物は、厚生労働省が物質を分析し、動物を用いた毒性試験結果を行い、許容摂取量などが設定されます。ただし、いまは使用が認められている添加物も、将来禁止の対象になる可能性があります。表示を見て自分の責任で食べものを判断していくことも必要になってきます。



マーガリンはどうやって作られてるの？



乳脂肪分を含まない食用油脂(なたね油・大豆油)に水素ガスを反応させて固めます。これに水、乳化剤、バター香料、着色料を入れて作ります。



ワインの酸化防止剤は何のため？



ワインの酸化防止剤は「亜硫酸塩」です。微生物の繁殖を防いだり、ワインが空気中の酸素と触れて劣化することを防いだりします。ワインが劣化しないで数年、数十年保存できるようになり、味がまろやかに変わっていくのは、この酸化防止剤のためです。

良く聞く「キャリアオーバー」って何のこと？

添加物Aの入った食品を原材料として加工食品を作り上げたとき、出来上がった加工食品に、添加物Aの働きが有効でない場合、Aの表示は不要とされます。これがキャリアオーバーです。



安価なアミノ酸液混合しょうゆの原材料です。この混合しょうゆで食品を作った場合、食品の材料表示は「しょうゆ」のみとなります。

アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ブドウ糖液糖、アルコール、カラメル色素、甘味料(カンゾウ、サッカリンNa、ステビア)、調味料(アミノ酸等)、保存料(安息香酸Na)、ビタミンB1



【しょうゆ】



食品添加物を減らすコツ4ヶ条

対策！！

1

まず表示は良く読もう！

表記は使用量の多い順。使用量の少ない添加物は終わりのほうにまとめて記載されています。

2

海外からの輸入品には添加物が多い。

日本の食品より多種類の添加物が含まれていることも多いので注意してください。

3

不要な添加物が入っている商品は買わない！

例えば着色料は見栄えを良くするもので味や保存性には無関係。着色料の入った食品は買わないと決めるのもひとつの手。

4

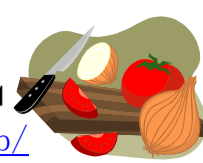
保存料不使用、糖分ゼロなどのうたい文句は疑ってみる。

代わりに何が入っているか表示を確認しましょう。

砂糖の代わりにステビアやアスパルテームなどの添加物を入れて甘さを補っています。



今月のレシピ



出汁から作ろう!! 体に優しい野菜スープ



1人分の栄養成分

エネルギー 166kcal

たんぱく質 7.9g

脂質 7.4g

塩分 0.7g



(5人分)

50分

材料	分量	ブイオン 材料	分量
ベーコン	80g	鶏がら	2羽分
玉ねぎ	1/2個	人参、セロリ、玉ねぎなど	各100g程度
人参	60g	にんにく	1粒
セロリ	40g	パセリの茎	少々
ズッキーニ	60g	タイム	1枝
キャベツ	100g	ローリエ	1枚
トマト	1個		
じゃがいも	60g		
グリーンピース	30g		
ミックスビーンズ(水煮)	80g		
パセリ	少々		
粉チーズ	適量		
にんにく	1粒		

【作り方】

- ① ブイオンを作る。鶏がらをよく洗い、内臓を取り除く。深めの鍋に鶏がらを加え、鶏がらがかぶるくらいの水を入れる。火にかけ沸騰させる。
- ② 沸騰したらアクを取り除き、人参、セロリ、玉ねぎなどの野菜のスライスを加える。残りの材料も加えてさらに沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、火を弱火にし、アクをとりながら30～40分煮込む。ざるにキッチンペーパーを敷き、漉してスープを取り出す。
- ④ ブイオンを煮込んでる間にベーコン、野菜を1cm角に切る。パセリ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ⑤ 鍋に油を少量加え、にんにくを弱火で炒める。色がついてきたらベーコンを加え、軽く炒めたら玉ねぎ、人参、セロリを加える。
- ⑥ ③のブイオンを1ℓ程度加え、残りの野菜を材料の順番で入れていく。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら塩・胡椒で味を調え、器に盛り、パセリを散らす。



《 料理のポイント! 》

ブイオンとはフランス料理の基本となる出汁の事。スープの基本素材となります。鶏がらが無かったら余った鶏肉などでも代用できます。ブイオンに入れる野菜は香味野菜と呼ばれ、肉や魚の味を引き立てたり、臭みを消したりするのが目的です。目的にかなうものであればどんな野菜でも構いません。また香味野菜は目的を果たした後は料理から取り除かれ食べ無いです。残り物の野菜や古くなった野菜で十分です。弱火でじっくり時間をかけて野菜や鶏がらの旨味をだすのが美味しさのポイント! アクは丁寧に取り除くようにしましょう。

《 担当の先生より 》

ブイオンを取ることで自然な野菜の美味しさを味わうことができます。余計な添加物も入っていないので安心です。また色々な料理に使用することも出来るので覚えておくと料理の幅も広がります。ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。イタリアでは、使う野菜は地方によって様々であり、決まったレシピはなく、パスタや米を入れることもあります。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
東海調理製菓専門学校
目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム～薬剤師より～

私が勤めるくみ調剤薬局には、看板娘がいます。「ゆうちゃん」という白茶の美人な猫がよく薬局の入り口の前までふらっとやってきて、日向ぼっこしながら患者さんをお出迎えしています。人懐っこく、薬局内には絶対入らないお利口な子です。病院での待ち時間が長く、疲れている患者さんも、ゆうちゃんを見ると笑顔になっています。

動物には、人を癒す不思議な力があると思います。都内にも沢山ねこカフェなど、動物と気軽に触れ合える場所が沢山あるので、是非足を運んでみてはいかがでしょうか? (個人的にお勧めするねこカフェは、299 (池袋)、きやりこ (新宿) です! 興味のある方は気軽に話し掛けて下さいね。)

くみ調剤薬局 薬剤師 大谷 真生



今月のコラム～栄養士より～

春になりました! お花見には行かれましたか? 桜が散ってしまっても、色とりどりの野の花が咲いています。私の家の庭では今、祖父が植えたピオラやマリーゴールドが見頃です。また近所だけでも、チューリップ、オオイヌノフグリ、やまぶき、ツツジ、デージー、ランキュラス、きんぎょ草など、沢山の花が見られます。

それからなんと、公園のプランターには育ちすぎた小松菜の花が満開で、背丈も2mを超えていました! 野菜の花も可愛いです♡ぜひ、道を歩かれる際は、春の草花を見つけてみて下さい♪

くみ調剤薬局 管理栄養士 利根川 桂



薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの脱水状態時に!

OS-1 (500ml)
¥210 (税込)



冷え・むくみ・便秘でお悩みの方に!

生姜でPo
¥400 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされている方におすすめです。

60粒入り (約1ヶ月分)
¥4,100 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

30包入り
¥1,730 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名



発行元:株式会社 トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138
HP:<http://www.trust-ph.jp/>
人と人のつながりからより良い価値を創造する