



FAMIC(ファミック)

独立行政法人 農林水産消費安全技術センター

FAMIC メールマガジン 第 850 号 (一部抜粋)



令和 2 年 11 月 25 日



5. ◇◇ 最近の話題・キーワード ◇◇

◆ 加熱調理による有害副産物 (アクリルアミド) ◆



収穫の秋を迎えました。旬のクリやキノコ、ブドウやミカンなどがスーパーの青果コーナーを華やかに占めます。加熱調理を必要とせずに食べられる採れたての果物を「ガブリ」とほおぼるのは、比較的健康リスクが少ない食べ方かも知れません。

しかし、全ての青果物が生で食べられる訳ではありません。例えばクリやジャガイモは焼く、茹でるなどの適切な加熱調理を行わなければ食べることは出来ません。

しかし、加熱調理した時に有害な物質ができる場合もあります。例えば炭水化物を多く含む原材料を高温で加熱した、ジャガイモを揚げたポテトスナックやフライドポテト、高温で焙煎したコーヒー豆やほうじ茶葉、煎り麦などには微量ながらアクリルアミドと呼ばれる有害な物質ができます。これは人為的に添加された物質ではなく、加熱によってできる有害化学物質で発がん物質とも疑われています。

アクリルアミドは、食材に含まれる特定のアミノ酸と糖類に、揚げる、炒めるなど、120℃以上の高温加熱されることを主な原因として発生します。

このような有害な物質に対して各国は、発生を少なくするために取り組みし、農林水産省においても低減対策を示しました。アクリルアミド発生の原因が解明されたことにより、適切な対処が可能です。そして、食品事業者の取組も図られました。例えば高温調理に適したジャガイモが品種改良によって生産され、フライドポテトなどの材料に利用されるようになり、また貯蔵温度を上げるなどの工夫を行うことで、原因の一つである糖類の増加を抑えることができます。食品成分の配合を考慮することで低減対策が図られました。このことから、過剰な心配を抱く必要はないようです。

加熱食品も非加熱食品も共に、色んな旬の野菜を満遍なく食べる習慣こそが健康維持に大切です。

