

## 1. 栄養 バランス

### ●栄養バランスと健康

食品から、わたしたちの体は作られています。

それゆえ、食事は単に空腹を満たすだけではなく、栄養バランスをよく考えて食品を選ぶ——ということが大切になってきます。

人間が生きていく上で必要とされる栄養素には、三大栄養素として知られる炭水化物・タンパク質・脂肪と、ビタミン、ミネラルの五種類がありますが、これらの栄養素はいずれも重要な役割を持ち、健康な身体を維持していく上で欠かせないものです。

ところが現代の日本では、食事内容の西欧化や、外食産業・コンビニエンスストアの拡大などにより食習慣が大きく変化し、高カロリー食品・高脂肪食品が好まれるようになる一方で、ビタミン・ミネラルが不足するというように、栄養バランスに大きな偏りが生じるようになりました。

最近では、普段の食事だけでは不足しがちなビタミン・ミネラルなどを、サプリメントから補う人も増えてきています。

writer=clover

### ●栄養バランスの乱れと病

食品の偏ったとり方による栄養バランスの乱れは、様々な病を引き起こす因となります。

現代の食習慣においては、カロリーや脂肪を過剰摂取する一方で、ビタミン・ミネラルが不足する傾向にあるといえるでしょう。

高カロリー食品・高脂肪食品は、それが誘因となって肥満、高脂血症、さらには虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。

一方、ビタミン・ミネラルは、体機能の調整作用という重要な役割を担っていますが、日常摂取する食品から、これらを十分にとることは難しくなっています。

ビタミン・ミネラルが不足すると、体全体の代謝機能に乱れが生じ、健康状態も悪化します。

こういったことを防ぐためには、まず食生活の乱れを見直し、栄養バランスのよい食事をする習慣を身に付けなければなりません。

writer=clover

## 2. 食品 添加物

### ●食品添加物とは何か

食品添加物とは、食品衛生法第二条においては「添加物とは食品の製造の過程においてまた食品の加工もしくは保存の目的で食品に添加・混和・浸潤そのほかの方法によって使用するもの」と定められており、現在はおよそ350種類の合成添加物、500種類の天然系添加物の使用が認められています。

食品添加物は、食品の色をよくする(着色料・発色剤・漂白剤等)、香りをよくする(着香料等)、味をよくする(甘味料、酸味料等)、腐りにくくする(保存料、酸化防止剤、防かび剤等)といった目的のために用いられています。

しかし、これらの食品添加物には、発ガン性、催奇形性、その他の毒性を有するものが少なくなく、残留農薬と並んで、“食品の安全性”を語る上で問題とされています。

writer=clover

### ●食品添加物の問題

食品添加物は、多くの人々が日常的、かつ長期にわたって体内に取り入れるものであるため、その安全性の確認が必要とされます。

食品添加物のうち、合成添加物については、日本では食品衛生法によって、種類、品質、用途などの規制が行なわれています。

天然系の添加物については、かつては規制がありませんでしたが、平成7年に新たに規制対象とされました。

これらの規制に加え、消費者が食品に使用されている添加物を知るため、現在は全包装食品について、食品に使用された合成添加物・天然系添加物の表示が義務づけられるようになりました。

しかし消費者からは、食品添加物の物質名が専門的であるため具体的にどのような害があるのかわかりにくい、輸入食品の表示が不十分である——といった声も多くあがっています。

writer=clover

## 3. 自然 食品

### ●自然食品とは

自然食品とは“自然のままの食品”のこと。

具体的には、農薬を使わずに栽培された無農薬農産物、化学肥料などを使わずに栽培された有機農産物、合成飼料を使わず天然飼料で育てた畜産物や魚介類などを指します。

これらに加え、着色料や保存料などの食品添加物を使用しない食品(味噌・しょう油など)、遺伝

子組み換え農作物を使っていない食品、成分無調整の牛乳なども、広い意味での自然食品とされています。

通常、自然食品といった場合、農薬や化学肥料、食品添加物といったものを一切使用しないことが条件となりますが、安全性が確認されたもののみを、限定して使用した食品も自然食品に含めることがあります。

また、自然食品は、健康食品や有機食品との境界が曖昧なことから、これらと混同されることもあります。

writer=clover

## ●自然食品と有機JASマーク

食品公害(食品添加物や、残留農薬による汚染)から身を守るため、近年、自然食品を求める消費者が増えてきているといえます。

しかし、自然食品というのは名ばかりの、劣悪な食品が一部に流通していることも事実です。

では、わたしたちはどのようにしたら“本当の”自然食品を見分けることができるのでしょうか。

最も確実な方法は、有機JAS認定マークの付いている食品を選ぶこと。

これは普通のJASマークとは違い、マークの形状としては、左側に太陽、右側に雲がデザインされ、その二つが重なり合っている部分が葉の形になっているものです。

有機JASマークの生産基準に合格することは簡単ではなく、逆に言えばこのマークが付いている食品は、安心して食べることのできる自然食品であるということになります。

writer=clover

## 4. 食物アレルギー

### ●食物アレルギーとは

食品によって引き起こされる“食物アレルギー”とは、消化吸収した特定の食品の成分に免疫が反応してしまうことによって起こるアレルギーのことをいい、アレルギー反応が起こる部位によって様々な症状が現われます。

例えば、消化器では下痢、腹痛、嘔吐など、皮膚にはアトピー性皮膚炎、じんましんなど、呼吸器では気管支喘息などが引き起こされます。

アレルギーを引き起こす原因物質のことをアレルゲンといいます。食物アレルギーにおけるアレルゲンとしては、一般に牛乳・卵・大豆が“三大アレルゲン”として知られています。

しかし他にも、青魚や貝、カニなどの魚介類、肉類、さらにはソバや米といった穀類などにアレルギー反応を起こす人もいます。

原因となる食品を特定できたら、その食品を食事から除去することが、食物アレルギーの治療の基本となります。

writer=clover

## ●食物アレルギー対策食品

食品が引き金となって発症する食物アレルギー——その治療の基本は、原因食品の除去です。

しかし、過度の食事制限は、食物アレルギーを持つ子供の成長を阻害することにもなり、「食べたいものを食べられない」というストレスを増大させることにもつながります。

また、使える食材・調味料も非常に限られてくるので、食事を作る親の負担も大きくなります。

そのような背景から、食品メーカーが“食物アレルギー対策食品”の開発に力を入れるようになりました。

現在は、ヒエ、キビ、ハトムギなどの穀類の他、「小麦以外の穀類をベースにしたパンや麺類、クッキー、せんべい」、「小麦、卵、乳製品不使用のヒレカツ」「牛・豚肉の代わりに馬肉を使ったハンバーグやグラタン」「主要なアレルゲンを除いた離乳食」などの食品が一般に販売されています。

writer=clover

## 5. 栄養 成分

### ●食品と栄養

食品に含まれる“栄養”とは、生物が自分自身の生命を保ち、自己の体構成成分を作り、また成長していくために、必要な成分を食品などから摂取することをいい、その摂取される成分のことを栄養素といいます。

人間に必要な栄養素には、三大栄養素と知られる炭水化物・タンパク質・脂肪と、ビタミン、ミネラル(カルシウム・鉄など)の五種類に大きく分けられ、食品などから補います。

食物は年齢、性別、労働条件などによって異なるエネルギー所要量を満たさねばならず、栄養成分の不足があると栄養失調となり、むくみ・脈搏の異常・貧血などの症状をきたすこととなります。

また、十分な量の食物をとっていても、その内容に偏りがある場合、特定の栄養素が不足するということが起こります。

そのため近年では、普通の食品とは別に、サプリメントなどで不足しがちな栄養成分を補う人々が増えています。

writer=clover

## ●食品に含まれる三大栄養素の働き

食品に含まれる栄養素(三大栄養素)は、それぞれ体内でどのような働きをするのでしょうか。

乳製品や大豆などの食品に含まれる“タンパク質”は、筋肉・内臓など、体を作る栄養成分として重要です。

人体の14～19パーセントはタンパク質からできており、これは水分について多い割合です。

穀類などの食品に含まれる“炭水化物”は、人間にとって大切なエネルギー源となる栄養成分です。

消化によってブドウ糖などの単糖類に分解され、余分となった炭水化物は、グリコーゲンや中性脂肪のかたちで、体内に蓄えられます。

バターや肉類などの食品に多く含まれる“脂肪”は、エネルギー源としても使われますが、ホルモンや細胞膜、角膜など、体を作る上でも大切な栄養素です。

脂肪はとりすぎると体脂肪を増やす原因となります。

writer=clover

## 6. 特定 保健用 食品

### ●特定保健用食品とは

食品の中で最近よく聞く特定保健用食品(通称「トクホ」)とはいったい何でしょうか。

特定保健用食品とは、カラダの生理学的機能等に影響を与える成分を含んでいて、特定の保健の目的(血中コレステロールを正常化する、ミネラルの吸収を助ける等)が期待できることを表示できる食品のことをいい、トクホの制度は1991年に発足しました。

特定保健用食品は有効性と安全性について科学的な根拠、つまり動物やヒトなどへの試験で安全性の確認をしたということですが、これについての審査を受け、厚生労働大臣の認可を受けた食品なのです。認可を受けた食品はトクホマークがつけられています。

特定保健用食品はなぜ登場したのでしょうか。それは、現在の日本社会では平均寿命が延びる一方で、生活習慣病が増加しており、しかも成人だけでなく、子どもにも生活習慣病が増えているという現状があります。生活習慣病の原因として偏った食生活があげられますが、忙しい現代人に

は食生活の改善まではなかなか手が回らないもの。そこで、特定保健用食品が現れたのです。

特定保健用食品は手軽に入手できて、生活習慣病のリスクの低減・除去に役立つように工夫され、また、どのような機能や効果があるのかの表示を義務づけられているので、素人でも判断できるように工夫された食品です。また、製品の表示だけでなく、広告等においても、許可又は承認を受けた内容を逸脱した表示をすることは認められないことになっています。

特定保健用食品で表示許可を受けているのは、2006年10月4日現在では597品目となっています。

writer=たまご

### ●特定保健用食品について

特定保健用食品(トクホ)とは厚生労働大臣の認可を受け、健康への効用が科学的に証明された健康食品のことです。

食品はちまたには様々なものがあり、中には有害な物も含まれている食品があります。消費者が安心して選べるように表示も明確に義務づけられていて、例えば「お腹の調子を整える」「コレステロールが高めの方に適する」「骨の健康維持に役立つ」というように、何に効果があるのかがすぐわかるように表示されているのが特定保健用食品なのです。

特定保健用食品は、次の表示が必要となっています。特定保健用食品であるということ、栄養成分量・熱量、内容量、原材料名、一日あたりどれぐらい摂取したらいいのか、摂取する時の注意事項等々です。

特定保健用食品を最近ではスーパーやコンビニで目にするようになりました。トクホを選ぶときは自分にあったものを選ぶようにしてください。食品であって病気治療のための医薬品でないことをよく理解しておいてください。

writer=たまご

## 7. オーガニック 食品

### ●オーガニック食品とは

オーガニック食品とは有機食品のこと。農薬や化学肥料などを使用せず作られた、有機栽培による食品をさす。日本では農林水産省に登録した認定機関で認定を受けた食品のことをいう。2001年4月よりJAS法と共に有機認証制度がスタートし、制度化された。

オーガニック認定を受けた食品には有機JAS(ジャス)マークがついている。現在認定の対象となっているのは農産物と農産物加工食品の2種類のみ。農産物は「土で栽培されるもの」と規定されている。野菜でも水耕栽培のものや、木で栽培されるきのこなどは認定を取得することは不可と

されていて、また畜産も対象外なので、肉や乳製品もオーガニック食品にはならない。

食品の中でも日本で栽培されていないコーヒーやメープルシロップはオーガニック食品として認定されている。輸入食品であっても、基準が通ればオーガニック食品となる。

writer=たまご

## ●オーガニック食品の現状

オーガニック食品は農薬や化学肥料を使わずに育てた有機栽培の食品である。もちろん遺伝子組み換えした食品は含まれない。2001年4月、JAS法という制度がはじまった。これは、オーガニック食品として売り出すためにはJAS認証機関より認定を受ける義務が必要、という法律である。食品がより安全なものがどれなのかを消費者が理解できるようになったとは言える。

オーガニック食品といっても、有機栽培をしている農家のすべてが認定を受けているわけではない。認定を受けるためには厳しい書類審査があり、また認定されるためには資金が必要となるのだ。農薬や化学肥料を使わないとされる期間も最低3年以上という枠組みがある。他にもいろいろとあり、小規模な農家では認定を受けることは厳しい。オーガニック食品は、現時点の日本ではスポンサーがいないと認定してもらうのはなかなか難しいのではないかな。

writer=たまご