



栄養部だより

10月号



皆さんは、**超加工食品**という言葉を知っていますか？

超加工食品とは・・・

糖分、塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品。硬化油、添加糖、香味料、乳化剤、保存料などの添加物を付与して、工業的過程によって作られる、常温でも保存することができ、日持ちする食品のことです。

スーパーやコンビニでは、このような食品が普通に置いてあり、私たちにとってもなじみ深いものですね。

＜例＞ 冷凍ピザ、菓子パン、
インスタントラーメン
ハム、ソーセージ、ポテトチップス
クッキー、炭酸飲料、清涼飲料水
アルコール飲料など



超加工食品には、風味や食感をよくしたり食品の品質安定化や生産コストを抑えるなどの目的で、食品添加物を多く使用しています。ハムやベーコンの発色剤「亜硫酸Na」、一部の食パンで使用される「臭素酸カリウム」、加糖ヨーグルトの「合成甘味料」など、私たちの身近にはさまざまなものに添加物が使われています。

これらの食品は、味が強く（過度に甘い、過度に辛い、過度に濃い）五感を刺激し「おいしい」と感じられやすいのが特徴です。また、その味に徐々に慣れる上に中毒性があるため、いつも超加工食品を欲するようになります。

＜食品を選ぶ時のポイント＞

○素材がまるごと入っているか？

なるべく素材そのものに近いものの方が当然加工されていません。調理する工程が多ければ多いほど、どんな素材を使ってどのように調理されているか見えにくくなります。



○裏面の食品内容表示

表示名が多ければ多いほど、様々な「よくわからない食品・添加物」が含まれていることになります。

○保存が効く食品を減らす

本来食べ物は段々と微生物などが増えていって、腐っていきます。保存が効くとは、つまりこの微生物を抑制する保存料などが使われているということです。保存料に対して意識的になってみましょう。



○健康そうなパッケージに注意

体に必要な栄養素を含んでいそうな雰囲気のパッケージのもので、かなり甘い飲料などは、継続的に摂取していると健康を損なっていく原因になりかねません。

○中毒になっていないか気づく

砂糖、塩、アルコールなどの中毒状態になっていると、それを食べたい気がしてしょうがない状態になってしまいます。自分を客観的に見る習慣をつけることが食生活改善には非常に重要です。

「月に1、2回インスタント食品を食べる」「炭酸飲料や清涼飲料水をごくたまに飲む」程度の習慣なら体に大きな影響はないと考えられますが、超加工食品ばかりを選んで食べる食生活になっていると、カリウムやリンの値にも影響が出てきます。食欲の秋！！皆さんは、大丈夫ですか？