

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部
 連絡先 愛農流通センター名古屋本部
 名古屋市天白区井口2丁目903番地



表示の見方の説明を、真剣なまなざしで聞く参加者。

本物を見る目を養おう 添加物勉強会

このほど愛農消費者の会は、知多郡の東浦町役場文化センターで、愛農流通センターの江端貴社長を講師に、「添加物勉強会」を開きました。

この日は消費者七人が参加しました。初めに、愛農のしょう油と一般的に売られているしょう油の表示ラベルを見比べました。愛農のしょう油の原材料が「大豆、小麦、塩」なのに対し、一般的なしょう油は「脱脂加工大豆、果糖ぶどう糖液糖、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）・・・」と添加物もたくさん含まれており、もはやしょう油とは思えない材料でした。次に添加物を使って、即席



添加物を加えてたくあんを作る実験。

のたくあんを作る実験です。合成色素、うま味調味料、酸味料などを加えた液に、塩漬けの大根をしばらく漬け込むと、色鮮やかな黄色いたくあんが出来上がりました。目の前で作るのを見ると、とても食べられません。

実際に食品業界で使われている合成色素、香料、うま味調味料などの食品添加物を見せてもらいました。香料は鶏ガラやイチゴなど、お菓子やラーメンに使われていそうなものでした。添加物の容器のふたを開けただけで、部屋中に臭いが充満しました。

参加者は、添加物について江端社長に熱心に質問していました。江端社長は「表示ラベルをしっかり見て、この食品は安全なのか、本物なのかを見極められる消費者が増えてほしい」と話していました。

(じ)

参加者の感想

- ◎添加物の実体が分かると食べられない。食品表示の見方をもっとよく知らなければ。添加物が少量でも、香りがすごくてびっくりした。
- ◎カロリー半減や、カロリーオフのからくりの話など興味深く聞きました。
- ◎実験がおもしろかった。
- ◎楽しいひと時でした。女学校時代の理科室を思い出しました。食は人間の基本。今までの（自分の）食生活は間違いなかったということでした。
- ◎なぜ？と思っていたことが、かなり理解できた。
- ◎自分でも少し知識があったつもりでしたが、再度認識できてよかったです。楽しい説明でした。
- ◎体によい話を聞き、大変勉強になりました。
- ◎知らずに敬遠していた添加物について、糸口がつかめた。よく使われている添加物だけでも、これからは納得して買うことができると思う。
- ◎一般的なしょう油を買う人が9割、表示ラベルを見て安全かどうかを見て買うのは1割（もしかしてそれ以下？）という話は衝撃的だった。

やっぱり体に入れたくない食品添加物

安くて便利な添加物入りの食品を好む人がほとんどの世の中で、添加物が入っていない食品を選んでいると話すのは勇気が必要です。変わっている人、宗教に入っている等誤解されてしまいます。

先日参加した添加物の勉強会で、普段あまり目にする事のない添加物そのものを手に取って見たり、臭いをかいだりする事ができました。どう思われても化学的に作られた白い粉や液体…。やっぱり、

極力体に入れたくないと改めて思いました。

子供の幼稚園では、毎年園庭で育てた野菜を使ってカレーを作ります。カレーはバーモントカレー。後日、アンケート用紙に「ルーは添加物の少ないものに替えて欲しい」と書きました。答えは「市販ルーの中で、バーモントカレーが一番添加物が少ない」との事。食育に力を入れているとアピールしていたのに驚きました。が、その後園に詳しく説明するだけの自信がなかったのも事実。来年に向け食品の表示をしっかり分析し、説明できるよう努めたいと思います。(s)

自然薯掘りに挑戦！！



人生初の自然薯掘りp
(^ ^)q

場所は知多半島の美浜町の里山。「自然薯掘りするけど来ない？」と友人に誘われ、二つ返事で参加しました。

持ち物はスコップと軍手と踏んでいたのですが、ハサミ、クワ、

ノミのような先の細いものなど、あらゆる道具を駆使して掘らなければならない芋だということを今日初めて知りました(^o^;)

まず、自然薯のある場所を探し当てることから始めました。草をかき分け入った山で、朝顔のように伸びた自然薯の細ーいつるを見つめます。それを見つけれ

苦難の末、やっと掘り出した自然薯

だけでも、初心者には雑草と区別がつかず大変でした。つるを見つけたら、今度はひたすら下へ下へと掘っていきます。しかし、笹の根が密集していて掘れなかったり、畑の作物を掘り出すように簡単にはいきません。しかも、作業は踏ん張っていないと転がっていきそうな山の斜面です。

それは、まるで化石発掘でもしているかのように繊細で、それでいて大量の土を動かす重労働。自然薯を傷つけないようにそーっと周りの土を掘ってどかし、50センチ近くも掘り下げなければなりません。

3時間ほどあちこち穴を掘り続け、発掘した芋は計6本！買うと結構なお値段する理由がわかりましたよ、身に凍みて。

掘り上げた自然薯は、すりおろして醤油を加え、海苔を巻いて多めの油を敷いたフライパンで焼いて磯辺焼きにしました。つなぎなしで、自然薯だけでこんなにももちもちになるなんて。苦勞して掘ったかいがあったお味でした。(猫村さん&犬川さん)

読者からのお便りコーナー

★社長による「添加物勉強会」に出席したかったのですが、あいにく予定が入っていて参加できませんでした。春頃にでも、また企画していただけますか？(Sさん)

★いろいろな勉強会や企画。行きたいのがたくさんあるけど、ほとんど平日で行けなくて悲しいです。気長に、土日開催のものを待ちます(Nさん)

★添加物勉強会のお話をうかがいたいと思ったのですが、車がないので残念です。(Mさん)

(消費者の会から) 皆さんが消費者の会のイベントに参加しやすいよう、来年は場所や曜日など考えたいと思います。

★最近では、少しでもおせちをつくろうと、毎年掃除は適当にして作っています。いつも、その時にみつけたレシピで作るのですが、今年は(いきいき通信で希望者に配布したおせちのレシピを)ぜひ参考にしたいです。(Fさん)



本の玉手箱

ささきますみ

「給食のおにいさん」

遠藤彩見 幻冬舎文庫 686円(税別)

幻冬舎文庫の10月の新刊で見つけました。「給食のおばさん」ならぬ、「おにいさん」のお話。凄腕の主人公が、給食調理員として小学校給食の現場へ。保健室登校・激太り・モンスターペアレント、といろいろな問題を給食を通して解決する、お仕事エンタメ。給食って、安全・衛生・価格そして最も重要な栄養、と「味」以外の制約が多いことを再確認しました。この中でおいしい給食を作ってくださる栄養士さん、調理員さんに感謝。

編集後記

添加物勉強会で、たくあんを作る実験がありました。食品添加物というと「国も許可しているなら、少量ならとっても大丈夫なのでは？」と思いがち。食品添加物を初めて目にしましたが、薬瓶に入った粉状のそれは化学物質そのものでした。

作ったたくあんが試食で回ってきましたが、とても食べる気がしませんでした。実際スーパーへ行くと添加物の入っていない漬物を探すのはまず無理です。わずか1割にも満たない安全な食品を求める派が増えれば・・・正しい知識を持つ大切さをひしひしと感じました。(じ)