

# 食がもたらす“病”

- あなたの食卓、安全ですか？
- 「減塩」が病気をつくる
- 家族農業
- 消えゆく日本の伝統食
- 危ない食品の見分ける技術
  - － 超加工食品
  - － 遺伝子組み換え食品
  - － ゲノム編集食品



# 日本の食が崩壊！

- 就学前の幼児肥満の増加
- 高校生の4割が生活習慣病予備軍
- スーパーのお惣菜はほとんど中国産
- 食品添加物が多用されている
- 1品目につき20種類以上の添加物
- コンビニお弁当の添加物は数百種類

# NOVA分類の4つのグループ

	分類	定義	主な例
グループ1	未加工かほとんど加工していない食品	素材そのまま、ゆでる、冷蔵・冷凍、乾燥、アルコール発酵などの加工	新鮮な野菜、肉・魚の切り身、砂糖などを加えていないジュースやヨーグルト
グループ2	手作りの料理に使われるための食材	家庭やレストランの厨房で、グループ1の食品を使って手作りの料理に使われるための食材	塩、植物油、バター、酢、でんぷん
グループ3	比較的簡単な加工食品	グループ1の食品にグループ2を使って作られる加工食品	缶詰や瓶詰めの野菜・果物、燻製肉、チーズ、未包装の焼きたてパン
グループ4	超加工食品	5つ以上の成分を含み工場などで大量に作られる食品	大量生産の菓子パン、即席麺、塩以外の防腐剤を添加した肉製品

# 食品の裏側

- 超加工食品の黄金トリオ：食塩・化学調味料・たんぱく加水分解物
- 伝統的なお醤油：2～3年かけて発酵
- 油を搾り取ったカス、アミノ酸液が混合された醤油が主流
- 油揚げ麺の重量の3割は油
  - 水素添加された硬化油（トランス脂肪酸が発生：心臓病リスクを高めるため、諸外国では禁止。日本はOK）
- 今のパンは、昔の10倍の油が使われている（いつまでもしっとりして、柔らかい）

# 危ない食品

- 遺伝子組み換え(GM)不使用表示が2023年4月1日よりできない。
- 日本GM認可数世界一。
- これまで「GM不使用」で見分けてきた。
- 輸入された大豆、とうもろこしなど9割以上はGM作物。国産100%はGM不使用。
- **ゲノム編集食品**: 遺伝子をピンポイントで破壊してこれまでにない性質のものを作る技術。新しいバイオテクノロジーで、リスクがまだはっきりしていない。欧州ではGMとして規制。ゲノム編集食品が流通しているのは日本だけ。