

食品安全委員会が収集したハザードに関する主な情報

その他—その他

香港食物環境衛生署食物安全センター、一般向けの月刊ニュースレター「Food Safety Focus」2013年10月号を発行

公表日: 2013年11月20日 情報源: 香港食物環境衛生署食物安全センター

http://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/FSF88_2013_11_20.pdf

香港食物環境衛生署食物安全センターは、一般向けの月刊ニュースレター「Food Safety Focus」2013年10月号で「食品安全プラットフォーム: 私たちが食べる野菜・果物に有毒物質が含まれるのか?」と題して、食物に天然由来で存在する有毒物質の解説と対処法を消費者向けに提供している。概要は以下のとおり。

野菜・果物は健康な食事に不可欠なものである。しかしながら一部の野菜・果物はカビ、昆虫及び捕食者から身を守るために自然毒を生成することがある。しかし、私達は各種の調理法や処理法によりこれらの有毒物質を最小まで減らし、安全に食べることができる。

1. 有毒な部分を除去する

一部の食品の自然毒は、特定の部分に集中して存在することから、これらを除去しさえすれば有毒物質を取り除くことができる。例えば、リンゴやナシの種子にはシアン産生性配糖体(青酸配糖体)が含まれ、人がこれら果物の種子を咀嚼し又は消化する際に青酸配糖体は有毒なシアン化水素になる。しかし、種子を取り除いた上で果汁をしぼる又はピューレを作るのであれば問題はない。幼児は青酸配糖体に対して特に敏感であるため、より一層の注意が必要である。同様な理由で、アンズ、スモモ、ドライブルー、モモ、サクランボ等の種子も食用とすべきではない(写真 a)。

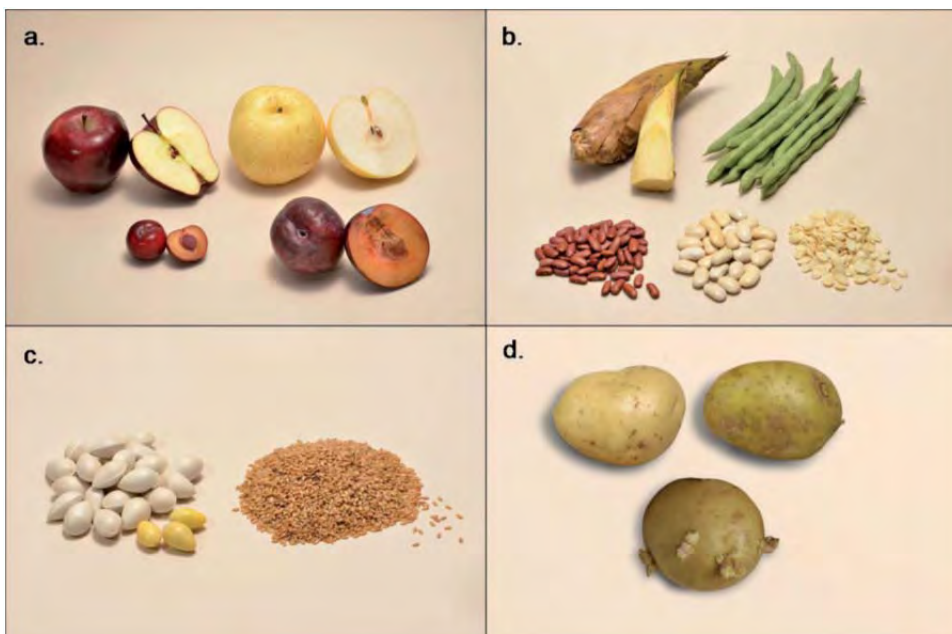
一般にジャガイモにはグリコアルカロイドという自然毒が少量含まれている。これは、緑色に変色、発芽又は傷が付くと大幅に増加する。ほとんどのグリコアルカロイドは発芽、緑色に変色及び損傷した部分に集中して存在し、苦みを帯びる。ジャガイモがこのような状態になったら、まるごと捨てるべきである。なぜなら、皮や発芽部分をどれくらい除去したら安全かどうかを判断するのは難しく、また、加熱調理の過程でもグリコアルカロイドは分解されないからである。緑色に変色又は発芽してグリコアルカロイドが生成されるのを防ぐため、ジャガイモは暗く涼しい乾燥した場所で保存するべきである(写真 d)。

2. 十分に加熱する

適切な処理及び調理により、タケノコ及びビターアーモンド等の食品に含まれる青酸配糖体の量を安全なレベルにまで減らすことができる。タケノコを安全に食べるためには、皮を剥いて薄く切り、十分に加熱しなければならない。同様にビターアーモンドも青酸配糖体を安全なレベルまで減らすため、必ず水に浸し、沸騰した状態で(スープ等)十分に加熱後、さらに一定時間煮込まなければならない(写真 b)。

レクチンは一種の自然毒で、一般的に生の青豆、金時豆、白インゲン豆等の豆類に存在する。安全に食べるためには、ま

ず乾燥した豆を水に浸さなければならない。新鮮な豆か乾燥した豆かにかかわらず、沸騰した状態で十分に加熱調理しなければレクチンは分解されない。生又は加熱不足の豆類は決して食べてはならない。缶詰の豆は高温処理の過程でレクチンは既に分解されている。



a.有毒な部分を除去するもの(リンゴやアンズの種等)、b.十分な加熱が必要なもの(タケノコやインゲン豆等)、c.食べる量を制限するもの(ギンナンや亜麻仁等)、d.食べてはいけないもの(緑色のジャガイモ及びジャガイモの芽)

3. 食べる量を制限する

亜麻の種子(亜麻仁)を用いたレシピの中には乾式加熱(ベーカリー製品等)のみのものがあるが、亜麻仁に含まれる青酸配糖体の量を減らす効果は湿式加熱(煮る等)には及ばない。このため、乾式加熱方法で調理された亜麻仁は食べ過ぎないようにすべきである(写真c)。

イチョウの種子(ギンナン)は中国及びその他の東南アジアの国々において、昔から食されている食品である。ギンナンには 4-メトキシピリドキシンが含まれる。この有毒物質は熱に強いいため加熱調理によってその毒性は弱まらないが、水(湯)で加熱調理することを勧める。なぜなら、このようにすることでギンナン中の 4-メトキシピリドキシン以外の自然毒を除去できるからである。

4. 結論

野菜・果物は私達のバランスのとれた食生活を手助けする。野菜・果物の自然毒に対して正確な知識を持ち、適切な処理さえすれば、野菜・果物の多くは安全に食べることができる。

○関連情報(国外)

・国際連合食糧農業機関(FAO)/世界保健機構(WHO)合同食品添加物専門家会議(JECFA)、「2011 年第 74 回会議のサマリーと結論」

総シアン化水素酸の急性参照用量(ARfD)を(0.009mg/kg 体重)とする

ftp://ftp.fao.org/ag/agn/jecfa/JECFA_74_Summary_Report_4July2011.pdf

・WHO、食品添加物シリーズ(IPCS INCHEM)

グリコアルカロイド「ソラニンとチャコニン」

<http://www.inchem.org/documents/jecfa/jecmono/v30je19.htm>

・FAO、生鮮果実・野菜の品質及び安全性に関するデータベース
(fresh fruit & vegetable quality & safety database)

<http://www.fao.org/ag/agn/fv/ffvqs?m=catalogue&i=FFVQS&p=nav>

○関連情報(国内)

・厚生労働省、自然毒のリスクプロファイル

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/>

・東京都福祉保健局、食品衛生の窓-身近な食品中の植物性自然毒

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/dokusou/index.html>

・日本中毒情報センター、保健師・薬剤師・看護師向け中毒情報データベース:家庭用品、自然毒

<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

※詳細情報及び他の情報については、食品安全総合情報システム (<http://www.fsc.go.jp/fsciis/>) をご覧下さい。