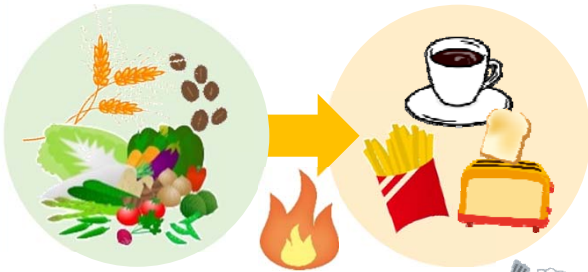


アクリルアミドってなに？

アクリルアミドってなに？



アクリルアミドは、食品中のアスパラギン（アミノ酸の一種）と果糖・ブドウ糖などの還元糖が、揚げる、焼くなどの120℃以上の加熱調理されることにより生成されます。（メイラード反応）

アクリルアミドが含まれてる可能性のある食品の例

【調理方法：揚げる、焼く、あぶるなど】



アクリルアミドがほとんど含まれていない食品の例

【調理方法：煮る、蒸すなど】



食品中のアクリルアミドの多くは、焼いたり揚げたりする調理の最終工程で水分が減少し、表面の温度が上がることで生成されます。



私たちの体に影響はありますか？



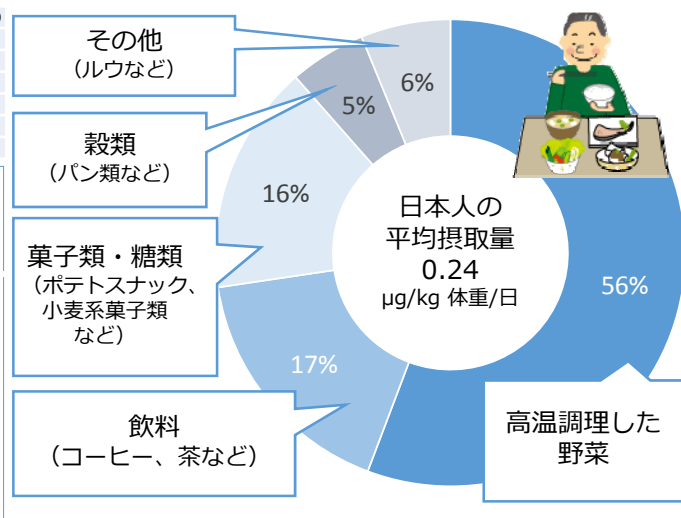
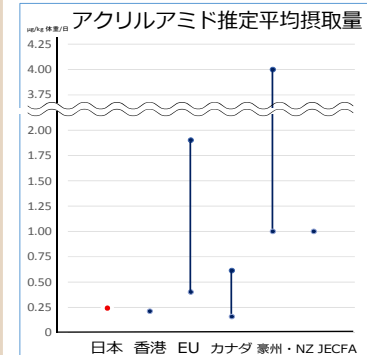
- 動物実験などの結果から、アクリルアミドは遺伝子を傷つけて細胞をがん化させる性質があると考えられました。
- ヒトを対象とした研究（疫学研究）では、アクリルアミドと発がんとの関係ははっきりしませんでした。

- 評価の結果、私たち日本人は、高温調理された野菜、飲料、菓子類からアクリルアミドを摂っていること、その量は海外と同じ程度か少ないことがわかりました。（下図）
- アクリルアミドは、私たちの体に必要なものではありません。今私たちが摂っている量を考えると、なるべく摂る量を減らす必要があります。（左下図）



アクリルアミド推定平均摂取量(μg/kg 体重/日)

日本 (2015年)	0.240
香港 (2013年)	0.21
EU (2015年)	0.4~1.9
カナダ (2012年)	0.157~0.609
豪州・ニュージーランド (2014年)	1~4
国際機関 (JECFA) (2011年)	1



MOE（ばく露マージン）は、私たちが摂取している量と、動物実験で影響があった量がどれくらい離れているかという指標です。

平均的な日本人の
アクリルアミド摂取量：
0.24μg/kg体重/日



その差
(MOE) は
約千倍

動物実験で
10%がんを
増やす摂取量：
170~300
μg/kg体重/日
(BMDL₁₀)

※ 1万倍以下が対策が必要とされる目安

私たちが気を付けること

生活で気を付けること

- ① 栄養を含む食品は、栄養の不足にも注意！
- ② 成分だけでなく食品全体で考えることも大切です。野菜摂取はがん予防に効果があるとされています。
- ③ アクリルアミドをなるべく減らして、食べ物のよい効果をいただきましょう。



- アクリルアミドは、私たちが普段食べるものにはばく広く含まれていることから、アクリルアミドを摂る量をゼロにすることはできません。
- 栄養を含む食品は、過度に避けることにより、栄養が不足することも考えることが必要です。

- 私たちが気を付けることは、特定の食品に極端に偏ることなく、野菜などは過度に加熱しないようにして、アクリルアミドを摂る量を少なくし、食べ物のよい効果・恩恵を受けることです。



体に有害なもの

- ・ アクリルアミド (加熱した野菜等)
- ・ ソラニン (じゃがいも)
- ・ トリプシンインヒビター (大豆)

など

体に必要なもの

- ・ 数多くのビタミン・ミネラル
- ・ 食物繊維
- ・ エネルギーとなる炭水化物
- ・ 良質なたんぱく質
- ・ 良質な脂質

など



- ・ 特定の成分に注目しすぎず、また特定の食べ物に偏らないように、食べ物全体で考えることが重要です。
- ・ 喫煙によるばく露は、食事からのものより大きいとする報告もあります。

アクリルアミドの家庭での減らし方

農林水産省では、ご家庭と食品事業者での食品中のアクリルアミドを減らす方法などをまとめています。



ご家庭でできる調理の工夫のポイント

- 1. 食材の準備段階**
炒めたり揚げたりするとアクリルアミドに変化する成分を増やさない
- 2. 加熱調理の段階**
炒め調理や揚げ調理でアクリルアミドをできるだけ増やさない

※ 詳細は、以下のホームページにアクセス！

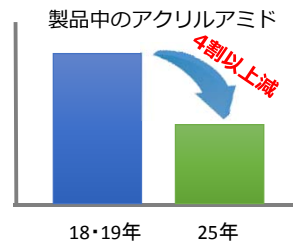
農林水産省 食品中のアクリルアミドに関する情報 http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/acryl_amide/

- 加熱調理は、栄養成分を消化しやすくし、食品を柔らかく食べやすくおいしくする作用があり、食材についている有害な微生物を殺す役割もあります。
- 加熱不十分などにより、食中毒菌のような新たなリスクが増えないように注意することも重要です。



企業努力により、アクリルアミドは減っています

- 食品事業者の中には、すでに低減策を講じているところもあります。
- 農林水産省の調査によると、ポテト製品のアクリルアミド濃度を平成18・19年度と25年度と比較したところ、アクリルアミドの濃度の平均値は25年度のほうが4割以上減っていました。



・ より詳しい情報は、食品安全委員会HPへ <http://www.fsc.go.jp/>

・ 消費者等の皆様からの食品の安全性に関する情報提供、お問い合わせ、ご意見等をいただくとともに、食品の安全性に関する知識・理解を深めていただくため、「食の安全ダイヤル」（電話番号：03-6234-1177）を設置しております。（受付時間は、平日の10時から17時。祝日及び年末年始を除く。）