

食べ物の加熱、「焦げ色」に気をつけて!



食べ物を加熱すると、おいしそうな焦げ色・香ばしい香りが現れます。でも、「焦げ色」が付きすぎると、体によくないと言います。どんなことに気をつけるとよいでしょう。



どうして焦げ色が付きすぎると体によくないの?

野菜やパンなど炭水化物を多く含む食べ物の「焦げ色」が濃くなると、アクリルアミドという成分が増えるんだ。

アクリルアミドは動物の試験で、身体に入る量が増えるほど、がんの発生が増えるということが分かったんだ。

人のがんの原因になるかどうかは分かっていないけど、専門家は身体に入るアクリルアミドの量はできるかぎり減らした方がよいと考えているよ。



冷凍フライドポテトの場合

「焦げ色」とアクリルアミドの関係



揚げ時間が長くなるほど、色が濃くなって、アクリルアミドが増えているね。



ここが大切!

アクリルアミドは、「焼く」「炒める」「揚げる」などの加熱調理により茶色くなった野菜(いも類含む)、お菓子、パンなど、私たちがふだんから食べている食品に幅広く含まれています。そのため、全く食べないということは不可能です。

加熱調理は、食べ物をおいしくするだけでなく、殺菌したり消化をよくしたりするなど大切な役割があります。そこで、加熱が必要な食べ物はしっかり火を通しつつも、必要以上に焦げ色をつけないようにするなど調理方法を工夫することが大切です。また、同じものばかりたくさん食べないように、バランスのよい食事を心がけることも大切です。

出典：農林水産省「安全で健康的な食生活を送るために～アクリルアミドを減らすために家庭でできること～(詳細版)」をもとに作成



加熱調理には、ほかにどんな役割があるかな?

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和3年(2021年)10月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>