

# 気がつかれなかった化学物質「アクリルアミド」

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

「アクリルアミド」をご存じでしょうか？

これは発がん性が疑われると化学物質で関心が高まっています。

■食品に含まれているはずがない・・・見逃されてきた物質

人が食べるとどの程度危険性があるのかの評価は

現在進行中ではあるものの、でんぷん質を多く含む食品を

高温で焼いたり、揚げたりするときに生じるもので、

日常の食生活で全く口にしないということはほぼ不可能です。

しかし、調理法の工夫などで摂取量を抑えることは可能とされています。

2002年に、食品中に含まれていることが分かったことにより、

このアクリルアミドが注目されるきっかけになりました。

スウェーデンでトンネル工事に使われたアクリルアミドの

影響を調べる中で見つかったそうです。

それ以前から、染料や合成樹脂の原料などに広く使用され

日本では劇薬にも指定されるなどの危険性も知られていたものの、

これが食品にも含まれるとは考えられていなかったということです。

このアクリルアミドは、食品に含まれるアミノ酸の一種

アスパラギンと果糖などの糖分が、

120°C以上の高温で調理する際に「メイラード反応」という

化学反応を起こしてできるものです。

食材に最初から含まれていたり、添加物のように人工的に

加えられているものではないので、見逃されてきたのです。

含有量が多いとされているポテトチップスなどのスナックは、  
アクリルアミドが食品から発見された当初から  
メーカーでは対策を急いできたようです。  
例えば、ポテトチップスを揚げ終わったらすぐに冷やすなどの加工法の改善、  
加えて糖分を抑えるようじゃがいもの保存温度を食う麩するなどの対策も。

#### ■アクリルアミドを低減するための指針

一般的にでんぷん質を多く含む食材を高温で、  
長時間調理するとアクリルアミドができやすく  
揚げたり炒めたりすると多くなる傾向があることが指摘されています。  
発生を抑えるためには、

「調理温度を上げすぎない」「時間をかけすぎない」  
という注意が必要となります。

具体的には、野菜のてんぷらやコロッケであれば  
適当な温度を保ち、時間がかからないように少量ずつ揚げることです。

～アクリルアミドができにくくする工夫～

- ・野菜炒めや焼肉、バーベキューなどの野菜は必要以上に焦がさない
- ・ほうじ茶やコーヒーは茶葉や豆を適量にして濃くしすぎない
- ・フライドポテトやコロッケなどは褐色ではなう黄金色に揚げる
- ・冷蔵庫に保存したじゃがいもは揚げ物などに使わない。  
使う場合は煮物などに。
- ・パンのトーストは焦がさずきぬね色に

※魚の焦げなどに含まれる物質とはまた別のようです。

※コーヒー豆や茶葉を高温で焙煎することで高濃度で含まれているとのこと。

そしてこのアクリルアミドは水に溶けやすいそうです。

#### ■「メイラード反応」＝「全て悪」なのか？

揚げたり焼いたりした際の色も参考になります。

フライドポテトやコロッケは褐色ではなく、黄金色、  
パンのトーストは軽くきつね色、といった目安色が示されています。

ただ、このメイラード反応では、アクリルアミドだけでなく  
様々な物質が生成されるので、なかには抗酸化作用を持つ  
物質など身体に良いとされる化合物も含まれるそうです。

食欲をそそる香ばしさもこのメイラード反応のおかげでもあります。  
「メイラード反応」＝「全て悪い」という訳ではないようですね。

そのため、このメイラード反応を抑えることだけに注目しすぎると、  
他の有効な成分が減ったり、料理の風味を損ねてしまうことにも・・・  
バランスのよい食事を心がけることと、おいしさとバランスを  
どこでとるのかも大切なこととなりそうですね。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・スーパー黒米

黒米の表面にある薄いロウ層を削る特殊技術により、  
黒米 100%炊きでもおいしく、白米に少量を混ぜるだけで  
しっかり色が出るごはんになります。

アントシアニンで、抗酸化、血液サラサラ、視力低下の防止など  
身体に嬉しい要素を日々の食事に摂りいれられます！

内容量／300g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町 3 丁目 3 8 番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町 2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！