



食の安全・安心に関する最新の情報を、
科学ジャーナリストの松永和紀さんに分かりやすく解説していただきます。

Q. 白い食べ物は体に悪い？



A. 色では良し悪しは
分かりません

白砂糖、牛乳、小麦粉…。白い食べ物は体に悪い、という説があります。でも一つひとつ見ていくと、そんな単純な法則は当てはまりません。

砂糖は、不純物が取り除かれ 無色透明に

白砂糖やグラニュー糖は漂白されている、と思いませんか？ 真っ白なのは、サトウキビやテンサイを絞った汁から不純物が極力取り除かれ、糖が無色透明の結晶になっているため。結晶が集まり光を乱反射して白く見えています。

製造する際にカルシウムの化合物や活性炭などの食品添加物を使いますが、不純物を結合させたり吸着させた後に取り除くので、砂糖には残りません。

三温糖は、白砂糖やグラニュー糖を作った後の糖液を再び煮詰めたもの。糖分が少し焦げてカラ

メルになり茶色に見えます。煮詰めてあるためミネラル分も少し多いのですが、0.25%程度です。つまり、三温糖を100g食べてもミネラルを0.25gしか摂れません。

黒砂糖は、サトウキビの汁を煮詰めたものなので、白砂糖や三温糖に比べれば水分やタンパク質、ミネラル分などを多く含みます。しかし、これもわずかな量で、供給源にはなりません。ミネラルの摂取を期待するのであれば、普通に野菜や肉などを食べる方をお勧めします。

牛乳は、タンパク質や 脂質が分散し光を乱反射

牛乳の白さは、タンパク質や脂質が非常に細かい粒になり水分中に分散して存在するからです。光を受けると乱反射して白く見えます。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロ、下痢になる人が

います。牛乳に悪い成分があるわけではなく、含まれる乳糖を分解する酵素を持っていないか活性が弱い体質の人だと、症状が出やすいのです。これは「乳糖不耐症」と呼ばれ、欧米人よりもアジア人の方が割合は高い、と言われています。実は私もお腹ゴロゴロ派。でも、牛乳はカルシウムや良質のタンパク質を多く含む、手軽な良い食品。そのため、少しずつ飲んだり温めたり、料理に使ったりして症状を抑え、毎日必ず摂っています。

穀物は、茶色い方が好ましいが…

一方、小麦粉や米などの穀物は、精製されていないものが健康に良い、とされています。小麦粉

なら全粒粉、米は玄米です。共に胚芽が含まれ食物繊維やミネラルなどが多めです。とくに、食物繊維は摂りにくい栄養成分なので、主食からしっかり摂る意義は大きいのです。したがって、多くの国の政府機関が精製していない穀物を積極的に食べるよう勧めしており、「茶色い穀物を」と表現する科学者もいます。

ただし、良いことばかりではありません。精製された穀物に比べ消化しづらいので、離乳食や高齢者の食事としては不向きの場合もあります。

食品によってその性質は様々です。分かりやすい説に惑わされず、科学的に考えましょう。

■ PROFILE

まつなが わ き
松永和紀さん

科学ジャーナリスト。
京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。
毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響などを主な専門領域として、執筆や講演活動などを続けている。「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。
新刊は「効かない健康食品 危ない自然・天然」(光文社新書)

京都生協 検査・点検報告 残留放射性物質の検査の詳しい内容を京都生協ホームページで公開中！

JA 串間市大束「さつまいも」

JA 串間市大束は、宮崎県最南端の串間市にあります。串間市は、温暖で日照時間が長く、火山灰土壌により水はけが良く、「さつまいも」栽培に適した自然条件を備えています。農薬散布回数を極力抑えて栽培されており、その計画の立て方や生産者への指導、使用した農薬のチェック体制などに問題ないことを確認しました。



▲生産者が選別したさつまいもは、検査員が丁寧に確認しています。



▲こちらは、新しくできた共同選果場です。土つきで持ち込まれ、洗浄・乾燥の後、計量機や形状を判別するカメラなどで選別しています。

〈11月度検査結果〉

| | | |
|----------------------|--------|------|
| 農産物残留農薬検査 | 16 検体 | |
| 米の残留カドミウム検査 | 1 検体 | |
| 卵質検査 | 867検体 | |
| 鶏卵サルモネラ検査 | 10検体 | |
| 微生物検査 | 店舗調理商品 | 115件 |
| | 京都生協商品 | 29 件 |
| | その他 | 61 件 |
| 京都協同食品 プロダクト(株)商品 | 6 件 | |
| 残留放射性物質検査 | 16 件 | |



京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。