

雑誌『食品と暮らしの安全』が最近、現代の食生活におけるミネラル不足の問題を取り上げている。ミネラルは栄養としては脇役である。自然素材を使って家庭で調理していた以前ならば、自ら摂取されていて、問題はなかった。ところが現代においては、それが不足し病を生んでいるという。先ずミネラル不足を生む現代の食の問題点がまとめられている部分(No.250 2010.2.1発行)を引用しよう。

- ① 弁当、惣菜、冷凍食品、レトルト食品などの原料に、水溶性成分とともにミネラルが溶け出た「水煮食品」が、たくさん使われるようになってきている。
- ② 「リン酸塩」がたくさんの加工食品に添加され、ミネラルの吸収を阻害している。
- ③ 加工食品の原材料の大半が精製されていてミネラルが抜かれている。

買った惣菜や冷凍食品などで食卓を飾って、一見、栄養満点のようでも、ミネラル不足になっているわけだ。ミネラルはたん白質や炭水化物、脂質の様に多量には必要ないが、生体の活動を制御する為の様々な反応に使われる。備蓄できないので、毎日少しずつ摂取する必要がある。適量の幅が狭く、サプリメントによる摂取には適さない。

添加物にはそれ自体は毒性が少なくても、栄養吸収を阻害することによって、悪影響を及ぼすものがある。「リン酸塩」の内、正リン酸塩は生体の主要な構成成分となっているので、自然素材にはもともと多く含まれているが、添加物として更に加えられている。更に添加物としては重合リン酸塩も使われていて、こちらの方が、ミネラルの吸収を阻害する力が強い。原材料表示において、「リン酸塩」はそのまま表示されているものだけでなく、「pH調整剤」「膨張剤」「イーストフード」「調味料(アミノ酸等)」「酵素」等と表示されるもの

の中に含まれている可能性がある。また例えば「魚肉」と表示されていても、リン酸塩を添加し加工された魚肉すり身を使っている場合には、キャリアオーバーにより表示が免除される為に、表示だけではリン酸塩添加の有無は分からない。食感を長持ちさせる為に、あるいは鮮度の悪い材料でも粘りや弾力あるものにする為に、現在では、かなり多くの加工品に用いられている。

同じ様に、様々なうまみ調味料(化学調味料・たん白加水分解物・酵母エキス等)は、それ自体毒性が無くとも、自然素材ならば、うまみに付随してあるミネラルなどの栄養素が欠けていることによって、食事における、味覚を通した栄養バランスを阻害している。

実験室で作られた様な精製された材料による加工食品からは、ミネラルは摂取できない。最近では海塩に近い様々なミネラルが含まれた食塩が普及してきたが、砂糖、食用油においては、まだまだ白砂糖や精製油が一般的で、粗製糖や压榨法による食用油は普及していない。

現代の食における大きな問題は、加工食品に頼り過ぎ、自ら自然素材を調理しなくなっているということである。加工食品は「原材料表示」で安心することはできず、信頼おける加工者の物を使うことが必要である。業務用食品には更に問題が多く、外食は更に選ばなければならない。

以上、私が理解したところである。

東洋的な食養では「一物全体食」(自然素材の食用部分を残さず食べる)が勧められる。こうすることで、様々なミネラルも問題なく摂取できる。伝統的な製法の調味料を常備し、野菜や肉・魚を手に入れ、家庭でミネラルを溶出させ過ぎない調理をし、「一物全体食」を実践しよう。見かけだけの御馳走とはおさらばである。

(2010年3月春分)