



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回の通信は「危ない食材」についてです。私は食育インストラクターの資格を持ち、食べ物について勉強していますが「口にする物による健康被害は、よくある事」です。ぜひ知って、防いでもらいたいと思います。

～気を付けたい危ない食材～

ジャガイモの冷蔵保存

有害物質のアクリルアミドは、炭水化物の多い物を高温加熱（揚げ物、オーブン焼きなど）した食品に多く含まれています。特にジャガイモは、冷蔵保存する事で加熱した時のアクリルアミドがより多くなります。保存は冷蔵庫ではなく、冷暗所がいいですね。

粉物のダニやカビ

開封したら密閉容器に入れて早めに使い切るようにしましょう。開封日を記入するのがお勧めです。特にホットケーキミックスやお好み焼き粉などのミックス粉は、ダニやカビが発生しやすいので冷蔵保存が安全です。早めに使えない時は、冷凍保存も良いですね。ダニは、保存状態が悪くと未開封でも増える場合があるので、買いためはあまりお勧めできません。

小麦粉の生地の生焼け

消化不良や食中毒の原因になるので、しっかり中まで火を通して食べましょう。

割った生卵

割ったらすぐに使いましょう。割った卵は冷蔵保存しても、菌が付いていれば繁殖します。「朝の卵ご飯を子どもが残したから、冷蔵庫に入れて昼に食べさせる」という事のないよう気を付けて下さい。

金属容器に入れたドリンク

容器が金属（ステンレス、アルミ、銅など）でできていると金属中毒を起こす事があります。ステンレスの水筒に酸味のあるジュースやスポーツドリンクを入れたり、アルミやステンレスのやかんでスポーツドリンクを作ったりしないように注意しましょう。

～野菜はきれいに洗いましょう～

春から秋にかけては、虫の害が多く農薬も多く使われがちです。安全な野菜用の洗剤でしっかり洗うようにしましょう。

無農薬でも安心はできません。空気中の黄砂、PM2.5、ダイオキシンなどが雨と一緒に落ちてきて、野菜にこびりついています。我が家の庭の野菜も、無農薬で育てていますが、洗剤で洗うとボールの水が黒っぽく濁ります。水で洗っても濁らないのですが。

ダイオキシンの調査会社の人によると「ダイオキシンは水に溶けないので、水洗いだけではなかなか落ちません。でも、付いているのは表面なので、野菜用の洗剤できれいに洗えば大丈夫です」という事でした。野菜をきれいに洗い、おいしくいただきましょう。

