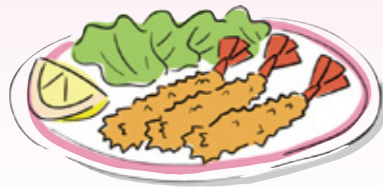


## はじめに

食品中のアクリルアミドは、調理・加工する過程で、作る人の意志とは関係なくつくられる化学物質であり、アミノ酸の一種であるアスパラギンと還元糖が高温で反応することで生成することがわかってきました。身の回りの多くの食材には、アミノ酸と還元糖が存在するため、アクリルアミドは高温で調理されたさまざまな加工食品の中に含まれる可能性があります。また、摂取することにより健康に影響を及ぼす可能性があると言われています。しかし、食品中に含まれる含有量などについては、あまり知られていません。

そこで、県内に流通している加工食品のうち、即席袋めんや冷凍食品など、誰もが手軽に利用できるタイプの調理食品について、アクリルアミド含有量を調査しました。

## テストしたのは



種類	銘柄数	内容量、重量 (g)
即席袋めん	11	80 ~ 92
冷凍食品 (から揚げ)	7	105 ~ 325
冷凍食品 (たこ焼き等)	6	120 ~ 400
惣菜 (天ぷら)	8	41 ~ 111
惣菜 (フライ)	9	33 ~ 169

消費者が手軽に利用できるタイプの加工食品41銘柄について調査しました。その内訳は、即席袋めんが11銘柄、冷凍食品 (から揚げ) が7銘柄、冷凍食品 (たこ焼き等) が6銘柄、惣菜 (天ぷら) が8銘柄、惣菜 (フライ) が9銘柄です。



結果は  
中面に

県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

☆賀茂県民相談室 下田 ☎0558-24-2299  
 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299  
 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006  
 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

☆印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは  
 静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部  
 静岡市葵区北安東4丁目27-2  
 ☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、  
 当研究所のホームページ

<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>  
 に掲載しております。

調べてみました

## 市販のおかず・惣菜



おかずを調理するときに  
 生成する物質について  
 調べました。



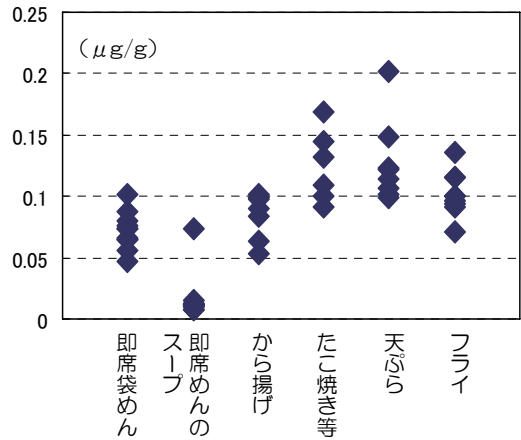
静岡県環境衛生科学研究所

## お惣菜にはアクリルアミドがどのくらい含まれているのでしょうか？

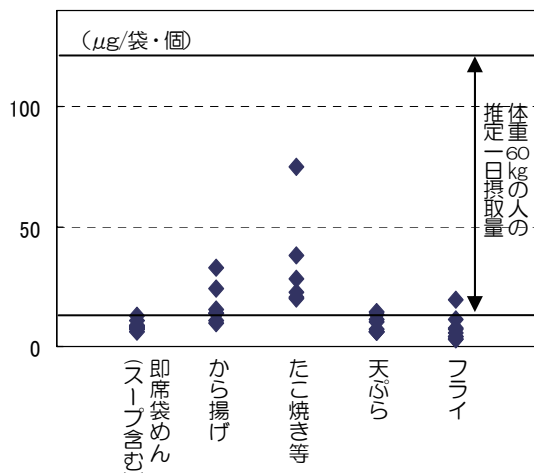
食品中の濃度は、加工食品の種類や銘柄による差はほとんどありませんでした。

また、1日に1袋を1人で全部食べた場合、日本人の「推定一日摂取量」に達する銘柄が認められました。一つの食品ばかりを食べるのではなく、いろいろな食品を食べるよう心がけましょう。

食品 1g あたりのアクリルアミド含有量



商品 1 袋 (惣菜 1 個) あたりのアクリルアミド含有量

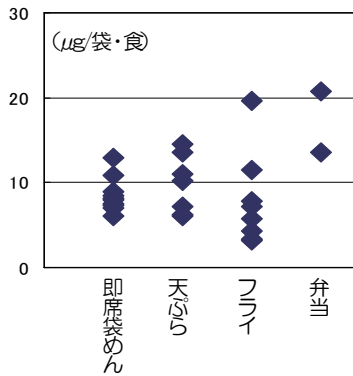


## スーパーマーケットのお弁当について調べました

食事からの摂取量はどれくらいでしょうか。スーパーマーケットのお弁当を対象に調査しました。

その結果、お弁当 1 食分のアクリルアミド量は、即席袋めん 1 袋または惣菜 1 個分と同程度の量でした。

お弁当 1 食分のアクリルアミド量



## 食品中のアクリルアミドについてはこのようなことがわかっています

- アクリルアミドは、人類が「焼く」や「揚げる」などの「調理する文化」を始めたときから食品中に存在していると考えられます。
- アクリルアミドに関する調査研究は、厚生労働省や農林水産省などにおいても行われています。
- 日本人のアクリルアミド推定一日摂取量は、体重 1kg あたり 0.3~2.2 μg と推計されています。健康への影響などについては、現在調査が進められています。



### ◆アクリルアミドとは？

産業界では、凝集剤、土壌改良剤、接着剤や塗料などの材料となる“ポリアクリルアミド”を製造するための原料として使われています。

### ◆アスパラギン

アミノ酸の一種であり、ヒトの体の中でも合成されます。

### ◆還元糖

ブドウ糖や果糖などのすべての単糖類をはじめ、二糖類やオリゴ糖の一部がこれに当たります。

## まとめ



- アクリルアミドは、今回調査したすべての調理食品に含まれていました。
- その濃度は、調理食品の種類や銘柄による違いはほとんどなく、比較的lowな値でした。
- スーパーマーケットで販売されているお弁当のアクリルアミド含有量は、即席袋めん 1 食または惣菜の天ぷらやフライ 1 個分と同程度の量でした。
- 食品中の含有量を抑えるためには、家庭における調理方法を工夫することも有効であると考えられます。
- 偏った食生活を避け、多くの種類の食材を摂取するなど、バランスの取れた食生活を送り、健康維持を心がけましょう。

「子供のおやつ」についても調べました。詳しくは「商品テスト情報 No.145」を見てね



## チョット耳より

### ～調理法の工夫～

「揚げる」、「焼く」などの調理の際は、「温度を上げ過ぎない」、「焦がし過ぎない」、「揚げる、焼く」の調理法を「煮る、蒸す、ゆでる」に変更するなど、家庭での調理方法を工夫することにより、アクリルアミド生成を抑えることができます。

