



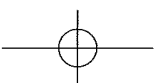
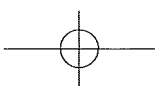
はじめに

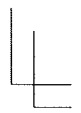
はじめに

おなだと、あなたのいちばん大切な人の健康は、「十分な睡眠」「適度な運動」「安全でおいしく、栄養のある食事」の三本柱で支えられています。とくに食事に注意されている方は多く、安全でおいしく栄養が十分な食事は、調理する素材を選らばなければなりません。大切な人の健康を考えだとき、食材を選ら判断基準は価格だけではなく、買手側の私たちが真剣にこのスーパーで売っているものならば大丈夫だと思っただけではなく、買手側の私たちが真剣に食材について考えることで、より安全で、よりおいしく、より栄養があるものを選ぶことができます。

スーパーに行けば必ず購入する「卵」を考えてみます。

日本の法律では、「国産」表示と、卵を洗って大きさを選別して包装した場所の住所、選別者表示をおこなえば、どこ農場でいつ産卵したかの表示はしなくてもいいことになっています。一方、卵が潜在的にもっている「サルモネラ菌」による食中毒は、産卵後すぐに冷蔵保





はじめに

くに鶏卵、豆類にはその素材だけで成長に必要な栄養成分がすべて含まれているはずですが、枝豆、とうもろこしは収穫直後がいちばん甘く、おいしく感じます。科学的に明らかになつていない栄養成分も、収穫直後のほうが多く含まれると私は信じています。とくに露地で栽培された旬の野菜は、おいしいものです。大切な人のための食材は「旬」を大切にしたいと思いませんか。

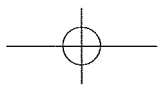
加工食品は添加物が多く、嫌う方が多いのですが、調理時間が短くなるというメリットがあります。大切な人との時間を大切にするには、加工食品、調理済み食品を有効に活用したいものです。

私は、加工食品などに含まれている添加物に注意を払うよりも、塩分に注意を払うべきと考えます。2015年4月に施行された食品表示法では、食塩相当量の表示が義務づけられています。しかし、加工食品などは年間を通過措置期間があるため、食塩相当量の表示がない商品、ナトリウム表示のままの商品が流通しています。

食塩とナトリウムは同じ、と思っている方も多いと思いますが、食塩量とナトリウム量は1コールドではありません。食塩量はナトリウム表示×2.54倍にもなるのです。

大切な人の健康を考えたときに1日の摂取塩分量は、真夏の汗をかき時期をのぞけば、6g

3



管、冷蔵販売することで発症を防ぐことができます。

みなさんがいつも利用する卵売り場は、冷蔵で販売されていますか。パックされた卵には採卵農場名、産卵日が記載されていますが、日本の法律上記載する必要がなくとも、私たちは、いつ・どこで産卵されたものか気にしても、冷蔵販売されている売り場で買えば大丈夫です。いつも買い物をする売り場が私たちが満足する売り場になるように、売り場の店員に声をかけることが大切です。

安全な食材だけでなく、さらにおいしい食材を選ぶことも大切です。

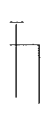
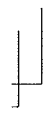
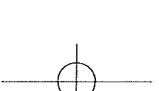
おいしい枝豆を食べるためには、収穫後すぐに茹でることが大切です。

また、農家の方が収穫後、房をはずしパック詰めした商品よりも、枝付き枝豆のほうが早く出荷されて新鮮なはずですが、「おいしい枝豆を食べたい、食べさせたい」と思っなら、「枝なし捨てる部分はゴミになるから」とパック詰めのを買うのではなく、朝収穫した、枝付きの枝豆を選びましょう。

泥付きのほうがいい野菜は、泥付きのまま購入することかおおいし、栄養につながりません。手間をかけずにおいしいもの、栄養のあるものを手に入れることができます。

食品には科学で明確になつていない栄養素、機能がまだまだ多く含まれているはずですが、と

2





ラム以下にすぎます。

添加物表示を確認する前に、燃料、弁当、おにぎり、加工食品などの調理済み食品は、ラム
リラム表示ではなく塩分相当量の表示があるかどうか、ぜひ確認してください。

毎日の食材はスーパーで買う方が多いと思います。家を建てたり、アパートを借りるとき
は、スーパーが近くにあるかどうかを重視する方は多いでしょう。

近くのスーパーにいい食品がないからといって、通信販売に頼ったり、車で出かけて野菜の
直売所、道の駅などを利用してしまったり、だんだん近隣のスーパーで買い物することがなくな
り、結果としてスーパーが廃業してしまつ場合もあります。歩いて買い物をする楽しみもな
くなつてしまいます。

本書では、売り場の店員さんにぜひ確認してほしい質問項目をあげています。売り場の方と
商品について会話をすることで、店員さんも「手を抜くことばできない」「悪いものを売るこ
とばできない」と思つています。

スーパーで食品を買う私たちの側にも意識の変化が必要です。「スーパー、コンビニに行け
ばいつでも、24時間365日、商品が並んでいるのが当たり前」と思つのはやめましょう。旬
のいいものは、朝入荷し、売り切れればなくなつてしまいます。台風で海が荒れば、魚

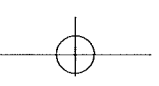
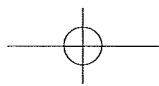
の入荷はなくなるはずなのです。

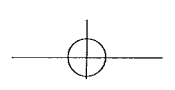
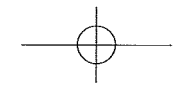
「いつでも商品売り場に並べておくべき。欠品は許さない」ではなく、「旬のもの、鮮度管
理が必須なものは売りきれぬ」と思つてください。

元氣と健康のための食品は、食材を見て、手に取つて、選ぶことが大切です。歩いて買い物
ができるスーパーをなくさないためにも、ぜひ、売り場の店員さんとの会話のきっかけに本書
を参考にしてください。

私は管理大学を卒業後、おいしいハムを食べたくて、ハム会社に就職しました。しかし、お
いしいものをつくる会社ではなく、儲かるハムをつくる会社の体質にふれてしまいました。儲
かる商品よりも、おいしいもの、栄養のあるものをつくりたいと思い、さまざまな食の現場を
経験し、畜産の現場からスーパー、コンビニなどの売り場の管理までを業務として経験してき
ました。そのなかで、さまざまな裏事情を経験しています。

この本に書くことができなかつた、「スーパー、食品工場、コンビニなどの裏話」おしく、
体にはいい食品などの話のセミナーなどを希望される方は、ぜひ、私のHP「食品工場の工場長
の仕事とは」(<http://ja8mrx007.jp/koujyou1.htm>)からご連絡を承願します。
インターネット上には、たくさんのお食べ物に関する情報が記載されています。「添加物は危





目次◆スーパーで買っている食品 買ったばかりな食品

はじめに 1

第 1 章 食品スーパーの基礎知識

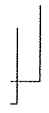
「消費期限」「賞味期限」はどれが決めている？ 14
 適宜に凍ましている食品期限 15
 「製造日」の本当の意味は？ 16
 持ち場でもくもるクニツク 17
 巻き直し／使い直し／再加工 18
 野菜・果物にもいろいろあります 18
 総菜は再加工品に注意 19

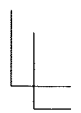
第 2 章 野菜・果物

トマト 22
 きゅうり 24
 なす 26
 ピーマン・パプリカ 28
 かぼちゃ 30
 枝豆・空豆 32
 とろろこし 34
 キヤベツ 36
 レタス 38
 白菜 40
 なぎ 42
 たまねぎ 44
 アスパラガス 46
 にんじん 48
 とうもろこし 50
 大根 52
 かぶ 54
 じゃがいも 56
 せとしいも 58
 やまいも 60

危険！「加工食品は危険だ」という記事を鵜呑みにするのではなく、なぜ危険なのかを深く考
 えることが必要です。
 本書がみなさんの健康のために役に立つことを願っています。

食品安全教育研究所代表 河原宏和





第5章 飲料・調味料

野薺シユース	142
コーヒ―	144
ビール・日本酒	146
塩	148
砂糖	150
醤油	152
酢	154
トリエチヤツヅ	156

揚げ物	126
焼き鳥	128
餃子	130
焼き魚	132
ポテトサラダ	134
いなり・巻き寿司	136
卵焼き	138

第2章 卵・肉

れんこん	62
しいたけ	64
もやし	66
大葉	68
キャベツの千切り	70
たけのこ・水煮	72
カレー・シチユ―セット	74
りんご	76
みかん	78
バナナ	80
卵	84
鶏肉	86
豚肉	88
牛肉	90
コラム1 肉を落とすとき知っておきたいこと	92

第7章 漬け物・練り物・乾物

納豆	170
豆腐	172
油揚げ・がんもどき	174
牛乳	176
バター	178
チーズ	180
漬け物	184
梅干し	186

第6章 大豆・乳製品

ソ―ス	158
味噌	160
マヨネーズ	162
サラダ油	164
小麦粉	166

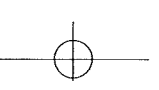
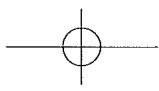
第4章 総菜

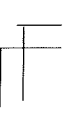
刺身	106
さんま(丸物の魚)	108
切り身魚	110
いか	112
茹でだご	114
あさり(貝)	116
わかめ	118
干物	120
煮物	124

第3章 魚介類

豚挽き肉	96
ハム・ベーコン	98
インゲン	100

コラム2 安くてお手頃な成型肉の危険性





スーパーで買っている食品買ったらダメな食品 —— 食の現場のホントのところがわかる本

冷凍食品 214
冷凍うどん 216

餅の類

冷凍・アイス・アイスケーキ食品

米 202
乾めん 204
パン 206
アイスクリーム 208
アイスケーキ 210

餅の類

主食・菓子

ごはんやく 188
かき餅 190
ちくね 192
おでんの風セキト 194
のり 196
じま 198

参考文献 222

アイスケーキ食品 218
アイスケーキメニュー 220

※本書のイラストは、その食品ジャンル
の代表的な商品を掲載しています。

