

食の問題

外食・ファストフード、 気をつけたいこと

食材の問題

肉

日本の牛丼屋や焼肉屋、ファミリーレストランで出る安い牛肉には、合成肉と呼ばれるものが増えていきます。これは米国産の牛肉を用いたものですが、くす肉と呼ばれる通常は使いものにならない部位を用います。このくす肉を接着剤で固め、たんぱく質分解酵素でやわらかくしています。

米国産の牛肉は、アレルギーやホルモンに悪影響を及ぼしたり、乳がん発生率を高める牛成長ホルモン剤が使用されていたり、抗生物質が必要以上に用いられていたりと、安全性に大きな問題があります。

【食べもの文化】No.420 天笠啓祐：安い外食も、回り回って高くつく!? (芽ばえ社) より

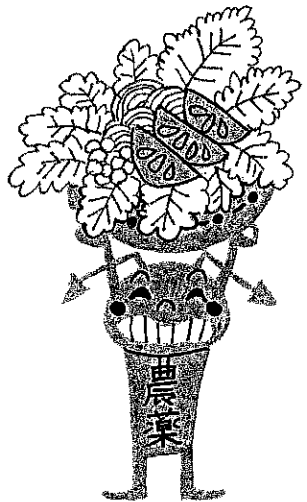
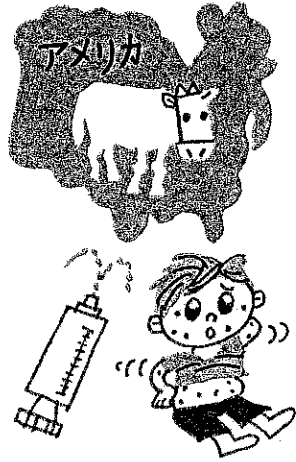
野菜

居酒屋やファミリーレストランで使用しているカット野菜の多くは輸入品です。カット野菜は塩素剤やりん酸で洗浄しますので、成分が残留します。ポテトだけでも32万トンも輸入され、発芽を抑えるための農薬が残っています。冷凍野菜が76万トン、果物や穀物にはポストハーベスト農薬が残存します。

また、カビやリステリア菌などの細菌、日本にはないアフラトキシンやパツリンなどのカビ菌があつたりします。大豆やコーンでは遺伝子組み換えが7割にも達しています。

こうした輸入食品は遠方より来るため、ビタミンなど栄養価は低く、保存料など添加物漬けの食品です。

【食べもの文化】No.420 石黒昌孝：野菜メニューは大丈夫なの? (芽ばえ社) より



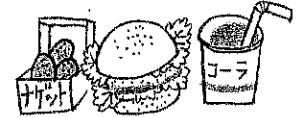
ファストフードどこが問題?

安くて便利なファストフードですが、マイナス面をきちんと知った上で利用する必要があります。

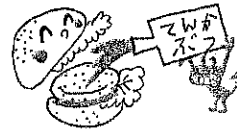
●カロリーや脂肪分、塩分が高い



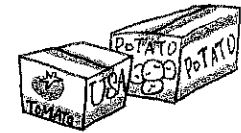
●野菜が少ない



●食品添加物が多く使われている

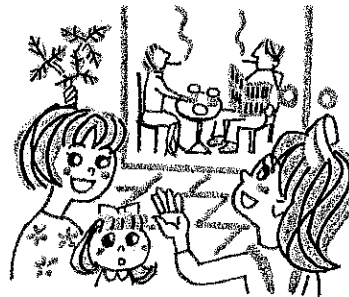


●原材料の多くが輸入品

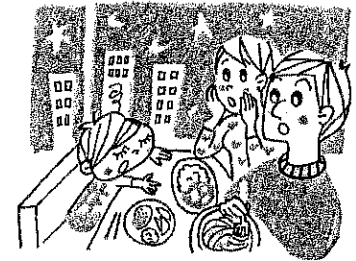


子どもの外食で気をつけるポイント

1 禁煙席があるか確認する



2 遅い時間帯の外食は避ける



3 味つけの濃い料理や揚げものに
偏らないよう注文する

