

今年はとても暑い夏ですね。山や海で元気に遊んだのに、今日からお熱ですというお子さんがちらほら。ヘルパンギーナという高熱が出て、のどに痛みが出る風邪が流行していますが、それほど多くはなく、子供たちにはすごしやすい夏のようにです。

海外では食品の安全にかかわる報道がなされ、生産国を見て買い物をしようと考えた方も多くなったと思います。厚生労働省には、食品安全にかかわる情報がありますが、最近小児科の間で話題になった物質があります。それはアクリルアミドという物質です。

この物質は1997年スウェーデンのトンネル工事現場の下流域で、牛に麻痺症状が出るなどから、麻痺症状を起こす物質として認識されました。アクリルアミドはトンネルの壁の漏水を防ぐ充填剤の中に大量に含まれていました。その後の調査で、炭水化物を多く含む食材を加熱した食品にも多く含まれていることがわかり、特にフライドポテトの中に高濃度に含まれることが知られています。また、麦茶やほうじ茶などにも含まれていることが知られており、暑い夏に麦茶をたくさん飲むのが心配にもなります。

この情報が知られてから、食品製造会社はアクリルアミドができるだけ生成されない方法で製品を作る研究が進んでいるようですが、一般家庭にそのような情報が流されているのかと考えればそれは疑問です。

アクリルアミドができる主な原因は、食品の原材料に含まれているアミノ酸の一種であるアスパラギンと果糖、ブドウ糖などの還元糖が、揚げる、焼く、焙るなどの調理中の加熱（120℃以上）により「アミノカルボニル反応（メイラード反応）」と呼ばれる化学反応を起こし、その過程でアクリルアミドが生成するためと考えられています。

家庭でフライドポテトを作る場合には、できるだけ新しいものを使いましょう。低温保存したジャガイモは還元糖が増えて、アクリルアミドが多くできることが知られているので、ジャガイモを冷蔵庫で保存したものは使わないようにしましょう。ジャガイモは小さく切りすぎないようにし、170℃で焦げないように作るのがアクリルアミドを増やさないコツだそうです。