

加熱した食品に含まれる アクリルアミドについて

～食品安全講習を実施～

仕事の
窓 3

農林水産部

加熱した食品に含まれる アクリルアミドについて

農林水産部では、食品の安全性向上のための施策を実施する過程で、消費者をはじめとする関係者に対して、分かりやすく情報を提供し、施策への意見をいただくための取組を行っています。
今回は、食品中のアクリルアミドについて御紹介します。

◆食品中のアクリルアミドとは

食品中のアクリルアミドは、食材に元々含まれているアスパラギン（アミノ酸の一種）と還元糖（糖の一種）から、120度以上の加熱調理をすることにより生成されます。特に、食材の水分が少なくなる調理の最終段階で多く生成されます。

穀類やいも類、野菜類などを「揚げる」「焼く」「炒める」などした市販食品や家庭の調理品に含まれ、「蒸す」「茹でる」などの水を利用した調理ではほとんど生成されません。食品中のアクリルアミドが原因と特定された健康被害はこれまで報告されていませんが、長期取り続けると、発がんなど人の健康に悪影響を及ぼす可能性があるとされています。健康被害を未然に防止するため、食品から取るアクリルアミドの量をできるだけ減らすことが大切です。

アミノ酸の一種です。
(アスパラギン酸とは違います)

アスパラギン
+
還元糖
糖の一種(例:ぶどう糖)

120℃以上の加熱

食材に含まれる水分が
少なくなってから多く生産

アクリルアミド

◆家庭での低減対策

一番大切なことは、バランスの良い食生活を送ること、健康維持に必要な栄養素を必要量取ることができ、健康に悪影響を及ぼす可能性のあるものの摂取量を低く抑えることができます。

また、調理段階の工夫で、生成されるアクリルアミドの量を減らすことができます。具体的には、「炒め・揚げ調理に使う油の量を減らす」「揚げ調理に使う油の量を減らす」「揚げ調理に使う油の量を減らす」などがあります。揚げ調理をする時は、食材を焦がしすぎない「炒める時は、火力を弱めにし、食材をよくかき混ぜる」「蒸し煮を取り入れ、炒める時間を短くする」などがあ

揚げ色とアクリルアミド濃度(mg/kg)
～冷凍フライドポテトの場合～



◆農林水産省の取組

食品関連事業者向けに「食品中のアクリルアミドを低減するための指針」を策定し、普及しています。

消費者への 情報提供・意見交換

また、食品事業者と協力して、アクリルアミドを低減するための技術開発、効果の検証を行っています。さらに、市販食品を対象として含有実態調査をしており、ポテトチップスなどの一部の食品では、食品事業者の自主的な取組により、アクリルアミド濃度が低減したことを確認しています。

4月20日、JAおきなわ南風原支店で開催された、JAおきなわ女性部正副部長・事務局合同会議(JAおきなわ女性部主催)に職員を派遣し、「健康な食生活を送るために、アクリルアミドを減らすために家庭でできること」と題し、食品安全講習を実施しました。本講習には約140名の方が参加し、活発な意見交換が行われました。

農林水産部では、今後も消費者などの関心が高い食の安全・安心に関するテーマについて情報提供・意見交換を実施します。



食品安全講習の様子