「食の安全・安心に関するweb講演」を開催しました

仕事の窓 3 農林水産部

沖縄総合事務局では、消費者の方々に食への関心を高めていただくため、食に関する情報を幅広く発信しています。その取組の一環として、令和8年5月27日に食の安全・安心に関するｗｅｂ講演を開催しました。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課の山原課長補佐から「食品製造工程で生成する有害化学物質（アクリルアミド）のリスク管理」をご講演いただきましたので、その概要を紹介します。講演内容は、当局ＹｏｕＴｕｂｅをご覧ください。

食品を120℃以上の高温で加熱（「揚げる」、「焼く」、「炒める」など）すると、食品中の「アスパラギン（アミノ酸の一種）」と「還元糖（ぶどう糖など）」が反応しアクリルアミドが生成されます。アクリルアミドは、食品を製造するときだけでなく、家庭の調理でも生じます。私たちがアクリルアミドを摂取してがんになるという明確な証拠は今のところありませんが、動物実験結果ではがんを発症する確率が高まったことから、私たちが食品から摂取するアクリルアミドの量をできる限り少なくする必要があります。

調理の仕方を工夫すると、食品からとるアクリルアミドの量を低く抑えることができます。家庭で出来る調理のポイントは、①炒め調理等に使うじゃがいもは常温で保存すること、②いも類や野菜類は切った後、水でさらすこと、③揚げ調理等をするときは食材を焦がしすぎないようにすること、④炒めるときは火力を弱めにすること、⑤炒めるときは食材の一部が高温にならないよう、食材をよくかき混ぜること、⑥炒め調理の一部を蒸し煮に置き換えることです。これらのポイントをまとめた冊子を農林水産省ｗｅｂページに公表しておりますので、ご参考にしてください。

私たちが食生活について気をつける一番大切なことは、食事のバランスに気をつけることです。そのためには、野菜や果物をしっかりと摂取し、塩辛い食べ物を控えるとがんなどの生活習慣病の予防につながります。また、健康の維持に必要な栄養素を必要量とることにもつながります。

調理のポイント

食材の準備段階でできること
炒めたり揚げたりすると
～アクリルアミドに変わる成分を増やさない～

炒め調理や揚げ調理に使うじゃがいもは常温で保存しましょう

じゃがいもを長期間冷蔵すると、還元糖が増えます。還元糖が増えたじゃがいもを炒め物や揚げ物に使うとアクリルアミドができやすくなります。冷蔵したじゃがいもを１週間くらい常温に置いておくと、還元糖が減り、炒め物や揚げ物に使うことができます。

＜実験結果＞
- 常温で保存したじゃがいもを炒めるとアクリルアミド濃度が、冷蔵したじゃがいもを使った場合の半分以下になりました。
- 冷蔵したじゃがいもを炒めると焦げやすくなりました。



注）じゃがいもは男爵を使いました。200℃で10分間炒めました。

加熱調理の段階でできること
～炒め調理や揚げ調理でアクリルアミドをできるだけ増やさない～

炒め調理や揚げ調理をするときは、食材を焦がしすぎないようにしましょう

加熱温度が高くなればなるほど、加熱時間が長くなればなるほどアクリルアミド濃度が高くなります。いも類や野菜類を揚げるときは、焦がしすぎず、軽く色が付く程度に仕上げ、炒めるときも焦がしすぎないように注意しましょう。また、食パンをトーストするときは、普段よりも薄めの焼き色に仕上げるようにしましょう。

＜実験結果＞
- 加熱調理で焦げ目がつくほど、アクリルアミド濃度が高くなりました。

～ アスパラガスを炒めた場合 ～



注）200℃で炒めました。

冊子はこちらから

安全で健やか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～

講演内容はこちらから

食品製造工程で生成する有害化学物質（アクリルアミド）のリスク管理

▼お問合せ先
農林水産部　消費・安全課　☎098－866－1672