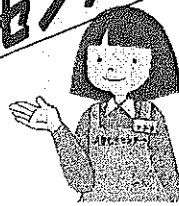


消費生活センター だより



くらしに役立つテスト教室 食と健康を考える
『生野菜は要注意？硝酸イオンを調べてみよう』
コンシューマー技術教育研究会 福岡ひとみ氏

6月11日(水)、町田市民フ
ォラムテスト室にて右記テ
スト教室を行いました。市民の
関心が高く、募集開始後一日で
定員の16名がいっぱいになり
ました。当日は2名一組になっ
て、テストを行いました。

食品添加物を知ろう

食品添加物とは、いろいろな
目的で食品に添加されるもの
です。「豆腐のにがりのように、
食品の製造のために必要なも
のもあれば、外観を良くするた
めの「着色料」「発色剤」、保存
性を良くするための「保存料」、
輸入の柑橘類やバナナに使用
される「防かび剤(O.P.P.など)」
などもあります。

厚労省の調査によれば、日本
人の食品添加物摂取量は一日
摂取許容量よりかなり少ない
のですが、硝酸ナトリウムにつ
いてのみ許容量を超えていて、
それは野菜由来と考えられま
す。

硝酸ナトリウムとは？

野菜に含まれる硝酸ナトリ
ウム(硝酸塩)は、発色剤とし
てハムやソーセージに使用さ
れているものと化学的に同じ
ものです。植物がたんぱく質を
合成するために必要とする物
質の一つで、もともと土壤中に
存在し、肥料として使用される
窒素化合物です。窒素を硝酸イ
オンやアンモニウムイオンの
形で根から吸収し、これと光合
成によりできたデンプンから
アミノ酸やたんぱく質を合成
します。硝酸ナトリウム自体の
毒性は低いです。体内で還元
菌により亜硝酸イオンに変化
し、魚介類に多いアミン類と結
合して発ガン性物質(ニトロソ
アミン)の生成に関与する恐れ
があると指摘されています。
窒素肥料をたくさん撒くと
硝酸イオンが葉に残ってしま
うため、肥料を減らす努力をし
ている農家の方もいます。

硝酸イオン・亜硝酸イオンの テスト

(1)ハム、ソーセージのテスト
ハム、ソーセージを米粒大に
切ったものに水を加え、60℃
で加熱、その後冷却。それぞれ
の上澄み液に試験紙を浸し、
「標準色」と比較し判定する。

(2)野菜のテスト

水菜、キャベツ、もやし、豆
苗は水を加え、ミキサーにかけ
た後、茶コシで漉してピーカー
に適量とる。大根はすりおろし、
絞り汁に水を加える。それぞれ
上澄み液に試験紙を浸し、「標
準色」と比較し判定する。

(3)テスト結果

ハム、ソーセージでは亜硝酸
イオン15〜120ppmと使用基準
を超えるものもあった(ハム、
ソーセージの発色剤使用基準
は、亜硝酸イオンとして70ppm
以下)。

水菜、キャベツ、大根では硝
酸イオン1000〜10000
ppm、もやし、豆苗は0〜50
ppm
であった。

(4)考察

素人の簡単な実験のため正
確な数字ではないが、子ども向

けソーセージに高い値のもの
があり気になる。
野菜は、高い値のものから0
値に近いものまでいろいろあ
ることを確認できた。

硝酸イオンを減らすために

○薬物野菜をゆで、水中にさら
し、絞ることで多く除去できる。
○ハム、ソーセージも焼くより
ゆでこぼした方が除去できる。
○電子レンジ調理も加熱後水
にさらすと良い。

○干すことで濃縮するので、切
干大根は調理前に水にさらし、
よく洗い流す。戻し汁は捨てる。
○漬け物は、洗い絞る。

○いろいろな野菜を食べる。

○有機栽培の野菜であっても
安心とは限らない。

○ピタミンCが発ガン物質の
ニトロソアミンの生成を抑制
すると言われている。ピタミン
Cが豊富な新鮮野菜や果物を
メニューに取り入れる。

野菜摂取が健康のために良
いことは、多くの研究者が認め
るところです。厚労省の摂取目
標量ひとり1日350g以上を目
指して、多種類の野菜を様々な
調理法で食べるようにしまし
よう。
(文責 広報部)

排水管清掃サービスの勧誘に注意!

安いはずが……高額に!?

排水管の清掃に関連する相談が最近増えていきます。注意しましょう。

《事例1》

「留守中、水道工事の人が来て大変だった」と母に言われたので、隣人に様子を聞いた。

すると、市の委託を受け、地域を回っているという業者の訪問があり、「水道のメーターボックスに虫がわき、臭いがある。近所に迷惑がかかるから、排水管の消毒をしないか」と言ってきたとのことだった。隣人は断わったが、次に我が家に入ったらしい。

母は判断能力が不十分で詳細が分からず、契約書も領収書もないが、6万円がなくなっている。

返金してほしい。

《事例2》

(60代女性)

そろそろ排水管の清掃をした方が良いかと思っていた時に、ポストに投げ込みチラシが入った。「排水管の高圧洗浄巡回」とあり料金も安いので頼もうと思うが、自治体で行っているサービスなのか知りたい。

(70代男性)

《アドバイス》

事例1は、点検に来たと来訪し、「このまま放っておくと排水管が詰まり家に問題がおきる」等と言って不安をあおり商品やサービスを契約させる「点検商法」という悪質な訪問販売の可能性があります。業者の連絡先が

乳幼児のボタン電池の誤飲にご注意!

消費者庁に、子どものボタン電池の誤飲に関する事故情報が多数寄せられています。

ボタン電池は、誤飲した場合、食道にとどまり、放電の影響によってわずか1時間という短い時間で潰瘍ができて穴が開いてしまうなどの重篤な症状が生じ、場合によっては死に至るなど、とても危険です。

ボタン電池は玩具だけでなく、時計、タイマーなど子どもが簡単に手にできる様々な日用品に使われていて、子どもが遊んでいたことによる事故が多数発生しています。ボタン電池の危険性を認識し、保管や廃棄の方法に気をつけ、ボタン電池が使用されている製品の点検も行いましょう。

(国民生活センター 平成26年6月18日

報道発表資料より)

わかれれば、クリーニング・オフで返金の申出ができませんが、不明のため対応できませんでした。

事例2は、チラシに安い料金が書かれていても、依頼すると他の清掃・工事が必要と言われ断れず、高額料金になる場合があります。町田市管工事協同組合(042・722・2583)等を通じて、複数社から見積もりを取り、

比較してから契約をしましょう。

市役所、水道局は宅内の給水管や排水管の点検・清掃などは行っていません。公的機関を思わせる口ぶりで訪問し、家にあがり込む例も増えていきます。必要がない時は毅然と断り、それでも帰らない場合は警察へ通報しましょう。

町田市介護予防月間2014 オープニングイベント

日時:9月30日(火)10:00~16:00

場所:町田市民フォーラム3階(原町田4-9-8 サウスフロントタワー内)

主催:介護予防月間実行委員会 共催:町田市消費生活センター

消費生活センター運営協議会は、塩分についての情報提供を行います。

日本人の1日あたりの塩分摂取目標量は、男性が9g未満、女性が7.5g未満です。

塩分の摂りすぎは生活習慣病と深く関わっており、注意が必要です。ぜひご来場ください。

「塩分を調べてみよう」 時間:12:00~ 場所:町田市民フォーラム3階テスト室

