

食品添加物とパンについて

食に関連する予防医学と豆知識

一般に欧米人が好んで食べる、色が黒くて硬い、そして日持ちがするパンは、自然の酵母菌を使って手間暇をおしまずジックリ作り上げられたものになります。それに比べて日本人が好んで食べる柔らかい、そしてふっくらした食パンや菓子パン、調理パンなどの市販の多くのパン類には、原料に輸入小麦粉の農薬やポストハーベスト、そして驚くほどの食品添加物が使われているのです。

「イースト」は果実や穀物からパンに適した菌だけを分離し、化学物質を使って培養したものです。扱い方が簡単で、手軽に短時間で発酵をさせる事ができます。そして発酵力も安定しているので、常に同じパンが出来やすくなります。実はイースト自体体に悪いというわけではありません。何が悪いのかというとイーストを培養する時、様々な化学物質が使われている事。最終的に培養液は取り除かれるのですが、酵母（イースト）の細胞部分に入り込んでしまっている事が問題です。イーストフード、これはイーストを発酵促進させるもので、塩化アンモニウムや炭酸カルシウム・リン酸塩などで作られる合成食品添加物です。市販されているパンの裏ラベルを見てください。ほとんどのパンには、このイーストフードが使われています。イーストフードのほかにも乳化剤、保存料、防カビ剤など一般のパンには、これでもかというくらい多くの添加物が入っています。これら全て使わないと無添加のパンになるのですが、無添加のパンを見つけるのはかなり難しいですね。「パンの味がするパン」は無添加かつ有機の材料を使って作った最も体にやさしいパンになっています。だからどうしても日がたつとパサパサになりがちですし、賞味期限も短くなってしまいます。でも本来パンというものはそういうものなのです。

塩化アンモニウムは急性毒性が強く、ウサギに2g与えると10分以内に死亡するという物質。リン酸塩は多食すると骨中のカルシウムが溶け出し、骨形成異常や鉄分不足を起こすといわれています。

またパンにはこれまたあまり気にされていないマーガリンやショートニングが多く使われています。先月号でもお伝えしたとおり、これらはトランス型脂肪酸といわれ、自然界に存在しないもので、カビも生えなければゴキブリも食べない恐るべき物質です。欧米では既に使用や表示が厳しく規制されているものです。日本では未だに医師がバターよりマーガリンと勧められている現状があるのです。

昔はこのような食品添加物やトランス型脂肪酸などを使わずにパンを作ることが出来たのです。一部のパン屋さんはコストより安全性に向け、動き始めています。私たちの子供たちには是非、安心安全に食べられるものを提供して行きたいものです。



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery