

塩竈市立病院

栄養だより

～ 超加工食品って
知っていますか？



9・10月号

行事食予定

【9月】

9月20日 敬老の日

9月23日 秋分の日

【10月】

10月1日 開院記念日



超加工食品という言葉聞いた事がありますか？加工食品の中でも過度に加工されている食品の概念で、食生活の中に広く浸透している一方で、糖尿病や肥満など様々な面から健康への影響が懸念されています。

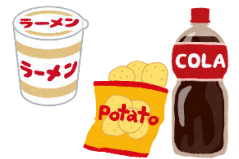
食品の加工程度に基づいた「NOVA分類」

超加工食品を知るあたり、まずNOVA分類について説明しておきましょう。NOVA分類とは食と健康問題の関連を考える上で提案された食品分類の方法で、加工の程度によって食品を4つのグループに分けています。食品産業が急速な発展し加工品の消費が拡大する中で、2009年にブラジルの公衆衛生学者より示された比較的新しい考え方です。

グループ1 非加工と 最低加工食品	未加工品とそれらを洗浄や冷却、乾燥、冷凍、粉砕など最低限の加工をしたもの。塩や砂糖、油などの調味料や食品添加物を含まない。 新鮮な野菜や果物とそれらを冷凍や乾燥したもの、肉や魚の切り身、卵、豆や種実類、玄米や白米、小麦や小麦粉などの穀類、牛乳、水など
グループ2 加工された調味料	グループ1や自然由来の食品を、圧搾、精製、粉砕、乾燥などの加工をして作られたもの。主にグループ1の食品の調理や味付け、保存のために使用される。 塩、砂糖、植物油、バターやラード、でん粉、はちみつ、メイプルシロップ、酢など
グループ3 加工食品	保存性や風味を高める目的で、グループ1の食品にグループ2の塩や砂糖や油脂などを加えて作られる、家庭でも出来るようなシンプルな加工食品。食材が特定できる。 野菜や豆や魚の缶詰、干物、漬物、果物のシロップ漬け、加糖の果物のジュースや野菜ジュース、チーズ、グループ1と2の食材で作られたパンや菓子など

グループ4	加工度が最も高く、食品本来の風味や形状から離れているものが多い。通常5つ以上の素材からできており、食品添加物の使用や家庭調理ではみられない加工方法がされている
超加工食品	清涼飲料水、調理済食品、インスタント食品、スナック菓子や総菜パンなど工業的に作られた菓子やパン類、冷凍食品、食品添加物を使用したハム、ソーセージ類、マーガリンなど

超加工食品の定義や分類には曖昧な部分もあり、厚生労働省での正式な用語としての扱いはありません。多少の罪悪感を持って食べるスナック菓子と、健康によいと思って食べる栄養補助食品が同じ超加工食品に分類される点も、一概に良し悪しの判断が難しい所です。また、超加工食品に多く使用されている食品添加物についても、使用基準や安全性について厳格な評価がされた物のみの使用が許可されている事もあり、超加工食品についての様々な研究がなされている段階と言えるでしょう。



超加工食品はどの位食べられているのでしょうか

日本人の超加工食品の摂取状況については、東京大学が18歳から79歳の日本人2742人の食事記録8日間を分析した報告があります。この報告によると、1日の総エネルギー摂取量に占める超加工食品摂取の割合は約3割から4割で、アメリカやイギリスの約6割に比べては低いものの、私たち日本人の食生活にも定着し、比較的多くの超加工食品を摂取している事がわかりました。また、60-79歳と18-39歳を比べると若い年代で超加工食品が占める割合が多く、喫煙者と非喫煙者では喫煙者でその割合が高い事も示されました。

超加工食品の摂取と食事の質について

超加工食品の摂取と食事の質についての報告もあります。食事の質とは、野菜やたんぱく質など摂取の望ましい食品や栄養素と、ナトリウムや飽和脂肪酸など摂取を控えるべき食品や栄養素の摂取状況を総合的に評価した栄養的にどれだけ優れた食事であるかを示した指標で、これまでの研究で

食事の質が高い人ほど慢性疾患の発症や死亡リスクが低い事がわかっています。東京大学の別の報告によると、超加工食品からの摂取エネルギーは全体の3-5割と前述の報告よりやや高く、超加工食品からのエネルギー摂取割合が多い人ほど食事の質が低いという結果でした。



超加工食品の栄養的な特徴は？

超加工食品は少量でもカロリーが高く、甘味や塩味が濃く、脂質（中でも悪玉コレステロールを上げる飽和脂肪酸）を含むものが多い一方で、食物繊維やビタミン・ミネラル類は少ない傾向があるため、とり過ぎはエネルギー過剰を招き、栄養バランスが偏りやすいと考えられています。

今年発表された海外の報告（Barbareskoらのumbrella review）では、総エネルギー摂取量に占める超加工食品の摂取割合が1%増えるごとにエネルギー摂取量が3.47Kcal増加し、脂肪、ナトリウムの摂取も増加した一方で、食物繊維やビタミンAやビタミンC、カリウムなど複数のビタミン・ミネラルの摂取は低下したとあり、やはり超加工食品のとり過ぎは食事の質を低下させると言えるでしょう。これは身近な超加工食品として、市販のスナック菓子や菓子パン、ソーセージ類や清涼飲料水が挙げられる事からも想像がつくのではないのでしょうか。



超加工食品の健康への影響は？

【肥満との関連】まずはアメリカ国立衛生研究所から発表された報告です。健康な人20人に、超加工食品のみを2週間とそれを含まない食品を2週間、食品は自由に選べるようにし、摂取エネルギーや体重などを比較した試験です。わずか2週間という期間にもかかわらず、超加工食品のみの摂取は、それを含まない食品を摂取した場合とを比べ体重が平均2kg増え、1日平均

500kcalも多くエネルギーをとってたという驚くべき結果でした。日本人でも成人男性9名で超加工食品のみとそれを含まない食事で試験をした報告があり、超加工品のみを提供した期間は体重が1.1kg、体脂肪が0.8g増加し、平均で1日に813kcalも摂取エネルギーが多かったという結果でした。超加工食品は早食いで咀嚼回数が少なくなる傾向がある事も示唆され、食べ易く早食いをしてつい食べ過ぎてしまう食品が多いのでしょう。

【その他の疾患】超加工食品の摂取は2型糖尿病、心血管疾患、大腸がんの発症リスクを高めるという報告がされています。また、超加工食品には繰り返して食べたくなる依存性や、人口甘味料による腸内環境の悪化が引き起こす脳を含む全身の慢性炎症と気分障害との関連も示唆されています。

超加工食品とどう付き合っていけばよいのでしょうか？

工業的に量産される超加工食品は、手に入りやすい価格で、すぐ食べられ、味もよく保存性も高いなど、私達の生活を便利にしてくれている一面があり、これらを全く食べずに生活する事は現実的でないでしょう。食べてよい量の基準もないため、どの位食べるかは個人の判断に委ねられる所ですが、健康へ影響があるかもしれないという事は覚えておいた方がよいようです。なるべく素材本来の味を楽しむよう心掛け、加工品を購入する時は原材料の表示をみたり、素材の原型がわかるものを買うなど、超加工食品に頼り過ぎず上手に付き合っていく事が大切でしょう。

自然の甘味を楽しむ♡手作り干し芋

1.ふかし芋をつくります。電子レンジで作る方法もありますが、しっとりやわらかく甘味を引き出すためには、蒸し器や炊飯器でゆっくり時間をかけて加熱するのがお勧め。串がスッと通るくらいまで加熱しましょう。炊飯器を使う場合は、洗ったさつま芋を内釜に入れ、芋が1/2から1/3程度浸る位の水を入れ、通常炊飯モードか玄米モードで加熱します。

2.火傷に注意しながらふかした芋の皮をむき、1センチくらいの厚さにカット。オーブンの天板に重ならないように並べ、100℃に加熱したオーブンで途中上下を返しながら120分位加熱し出来上がり♪

※時間が美味しくしてくれる秋の味覚です。ゆったりと出来立ての干し芋の味を楽しんでみませんか？

