

こんにちわ♡ ガンピーごめ。春は食べ物美味しくてついつい食べ過ぎてしまったり、腹8分目... 最近では「腹6分目」なんと言われまこともありますよ。それには科学的理由がある。カロリーオーバーや偏った食事を摂り制約。等々... 健康面に悪影響して長寿を目指すためにも「お腹いっぱい」を回避する必要があつた。が、毎回お腹いっぱい食べたら、言っても説得力はないのかも知れない。腹8分目+体が喜ぶ「食事」医者いづれの体を一番に目指しませんか? と。言う事。今回は第3弾目とし。

# 「本当は怖い食品添加物」~その③~

★ **増粘安定剤** ... 使用目的により「増粘剤」「安定剤」「ゲル化剤」の3つの呼び方で区別される。食品に粘りやとろみを付けよう目的で使用されるものを「増粘剤」。固体や液体である食品成分を均一化し、缶詰が崩れないうちに目的の「安定剤」。液体をゼリー状に固める目的で使用される「ゲル化剤」。3種類とも食感やのどごしをよくする役割がある。増粘安定剤の中は食品に良く使用される2つに注目。

① **ヘラクチン** ... 主にリンゴの皮や柑橘類、アボカドやキャベツなどの野菜、海藻類に多く含まれている。増粘剤としてゼリー、アイスクリーム、安定剤としてアイスクリームのべりべり感を高めるために、ゲル化剤としてゼリーやゼラチンを固めるために使用されている。果物や野菜の皮は天然由来だし、安心と思いきや、皮に残っている農薬が問題視されていると避けられた方がよいとされる。

② **キサントカン** ... 土壌に生息するグラム陰性桿菌（バクテリア）とみられるキサントカンから作られる。グラム陰性桿菌の中には感染性などの病気を引き起こすものがあるといわれる。粘り気を出す増粘剤として、分離した状態で安定剤として使用される。摂取量を間違えなければ、毒性は少ないといわれる。トリモロシのどんぶんを使って微生物を培養して、トーストがサクサク。そのトリモロシが遺伝子組み換えの可能性があると問題視されている。ドレッシングやケチャップ、練り物や佃煮、冷凍食品やレトルト食品に多く使用されている。

①②以外にも多く目にすることが、タマリンドガム、カウキータン、プロピルグリコール、ガムブキメチルセルロース等がある。

## あとがき

今回取り上げました「増粘安定剤」も深掘りすると迷子にはなりそうなので、奥が深く、本やサイトにおいて「安心だ」とされてたり「毒はない」と言われていたり採集した。上記を踏まえて通常家庭の食卓に並ぶ食品には「増粘安定剤」が使用されている事が多い事に気がつく。過剰摂取が心配いふ言われまこと。人は適量を心がけること。又、ストレスなく食事を楽（死）ことが健康への第一歩なのかも知れない。ちなみに... 私は原材料に見たことのないカタカナ文字が書かれていて「怖い」と思っ、一歩引く採集して、おはよう個人的見解ですが、その金は出ません。

GUMPY 通信  
2022.05  
VOL. 27  
兵庫県豊岡市日高町園分  
TEL 0965150505 (夜) 9600731

