さあ、夏本番。毎日うだる様に暑いですが皆様いかがお過ごしですか？　こんにちは。ガンピーです。

さて、今回は食品の裏貼りの原材料表示で良く目にする『調味料（アミノ酸等）』について一緒に勉強していきたいと思います。諸説ありますので参考までに読んでみて下さい。それではスタートです!!

本当は怖い食品添加物 その④「調味料（アミノ酸等）」

1 そもそも調味料（アミノ酸等）とは？・・・アミノ酸は醤油や出汁、スナック菓子等色んな加工食品に使われています。かつお節や昆布などに含まれるうま味成分を化学的に抽出し、合成した物で添加物とされます。この添加物の調味料は、成分によって アミノ酸、核酸、有機酸、無機酸の4つに分けられこのうち2種類以上使用した場合、一番分量の多い物の前の後に「等」を付けて表示する決まりがあります（日本ではアミノ酸の分量が一番多い物がたくさん存在しているので目に付きやすい）

2 使用目的・・・うま味成分として使用される

3 安全性は？・・・過剰摂取をすると神経細胞に影響し、頭痛、手足のしびれなどの症状が報告されています。動物実験からは、肝臓がんや大腸がんの発生も報告されています。又、アミノ酸は調理法・加工法によって発がん物質は発生しやすいと言います。特に気を付けたいアミノ酸の含まれる食品は ポテトチップス、フライドポテト、ビスケットなどの焼菓子です。日本の加工食品はアミノ酸だけでなく様々な添加物が使用されているケースが多く、知らない間に多くの量を摂取している可能性も否定できません。

4 ガンピーが自信を持ってお勧めする調味料アミノ酸等を含まない食品

・出汁 ⇨ カドヤ 無添加 天然素材だけの和風だしパック

・醤油 ⇨ 正金 天然醸造うすくち醤油・こいくち醤油

・ポテトチップス ⇨ 深川油脂 ポテトチップス化学調味料無添加塩味

・クッキー ⇨ フロスロード オーガニックボールクッキー（ココナッツ、黒ごま 無双番茶、つつ子、きな粉

あとがき..

ここで紹介した「アミノ酸」"パッ"とふりかけるだけで人間の、特に日本人の好む味になってしまうのが不思議ですね。小さな子供のうちからこの味に慣れてしまっていると本物のお料理の味に戻るのは正直とても難しいと思います。家庭の味はなかなか変えにくいのは私も痛感しています。なので体のために、家族のために これから正して行こうとお考えなら、今までの調理法を一気に変えてしまうのではなく、今までの物と新しく試してみる物と同時に使用しながら徐々にスイッチしていくと進めやすいかも知れません。又、小さなお子様がおられる様でしたら食育として「今食べている物はこれからの体を作って行くんだよ」とお話しながら一緒にクッキングしてみるのも良いかも知れないですね♥

豊岡市日高町国分寺 228-1 ガンピー穀物倉庫 TEL 0796(42)5195 店長確認印