

選ぶなら… 断然手作りお弁当!

スーパーなどで売られている美味しそうなお弁当。でも裏をひっくり返すと…

家庭では使われない添加物が沢山! //



市販弁当の原材料名
鶏ごぼうご飯、赤飯(米、赤飯の素)、白身魚フライ、焼きそば、がんも煮、竹輪磯辺揚げ、玉子焼、ポテトサラダ、こんにゃく、鶏団子、ひじき煮、きんぴらごぼう、れんこんの煮つけ、人参煮、照焼のたれ、野菜菜加工品、黒ごま、着色料(アズキ、カラメル、カロチノイド、V.B2)、加工デンプン、**pH調整剤**、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、**増粘剤**(加工デンプン、増粘多糖類)、膨張剤、グリシン、酢酸(Na)、**メタリン酸Na**、**酸化防止剤**(V.C)、貝Ca、酸味料、V.B1、塩化Ca、豆腐用凝固剤、酵素、香辛料抽出物、漂白剤(**次亜硫酸Na**)、**ミョウバン**、(原材料の一部に小麦、大豆、かに、えび、乳を含む) 国産米使用

例えば…

メタリン酸ナトリウム…水と油を結着させたり、食感を変える
ミョウバン…漬物などの色の保持、食感の改良

など、見慣れないカタカナはもちろん、一括表示ができる●●剤の表記の添加物も使われています。

pH調整剤…食品の酸性・アルカリ性を中性に近づけ腐敗しにくくします。

酸化防止剤…時間の経過で酸化し味や色が変わってしまうのを防ぎます。

それぞれの添加物にはよりますが、問題なのは発がん性や腎障害、心疾患のリスクなど様々な、健康リスクが懸念されること。また添加される添加物自身も不純物が多い粗悪なモノもあり、余計にリスクがあることが指摘されます。

そもそも…

なぜこんなに添加物が使われているのでしょうか?

私達が経済性を追求したため。

日持ちして、いかに安くするかに挑んだから…!!



安くできるワケ

加工賃を低く抑えるため、具材のほとんどは弁当工場では詰めるだけの出来合いの『加工調理済』または下ゆでなどした『半加工済』、『カット済』食材を使用。原産地のみならず、加工工場も賃金や物価の安い海外産のものも少なくありません。そして日持ちさせるために保存料やpH調整剤などの添加物で腐敗を防ぎます。

隠れ添加物?

昨今、『保存料不使用』と大々的に打ち出されるお弁当もありますが、それは、「一括表示」のマジックが使われているものも少なくありません。pH調整剤やアミノ酸等という表記の中に保存を目的とした添加物が隠れているケースも多いようです。

ミネラルがない!

水煮や加工済みの食材ではミネラルが抜けた食材を多く使うため、栄養素も抜けがち。わずかに残ったミネラルも添加されたリン酸塩系の添加物で体内への吸収を阻害するおまけつき。さらには市販のモノでは万人向けに濃い味付けにすることが多く、塩分量も高め。栄養価がコントロールできず、たんぱく質や脂質もオーバーしがち…とお腹が膨れるだけで、ちょっとも身体のためにはならないお弁当、貴方は選びますか?

添加物を摂取しないためには… やっぱり手作りお弁当!

市販の弁当は、魚や肉、卵などのおかずが多く、野菜が少ない傾向に偏りがち。
メインとなるおかずは多くても2品に絞り、あとは野菜や海藻を使った副菜を詰めるのがポイントです。

ひじきと小松菜のオイスター炒め
1人分:栄養価

エネルギー	20kcal
タンパク質	0.6g

焼きそば
1人分:栄養価

エネルギー	116kcal
タンパク質	10.5g

根菜の煮しめ
1人分:栄養価

エネルギー	35kcal
タンパク質	1.0g

厚焼き卵
1人分:栄養価

エネルギー	74kcal
タンパク質	5.2g

赤飯
1人分:栄養価

エネルギー	291kcal
タンパク質	5.5g

コーンポテトサラダ
1人分:栄養価

エネルギー	77kcal
タンパク質	1.3g

焼きそば

材料・4人分
塩そば……………4切
作り方
①水気をよく拭いた塩そばを、両面カリっとするまで焼く。

コーンポテトサラダ

材料・4人分
じゃがいも……………250g
コーン缶……………1/3缶
マヨネーズ……………大さじ1
みりん、薄口醤油……………各小さじ1/3
塩胡椒……………少々
作り方
①じゃがいもは茹でて皮を剥き、粗くつぶす。
②残りの材料を加え、全体を混ぜ合わせたら完成。

ひじきと小松菜のオイスター炒め

材料・4人分
干しひじき……………5g
小松菜……………50g
にんじん……………1/3本
ごま油……………小さじ1
オイスターソース……………大さじ1/2
塩……………少々
作り方
①ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんは細切り、小松菜は食べやすい長さに切る。
②フライパンに油を温め、にんじんとひじきを炒める。
③小松菜を加え、オイスターソースを鍋肌から加え、塩で味を調える。

厚焼き卵

材料・4人分
卵……………3個
砂糖……………大さじ1
だし汁……………大さじ2
薄口醤油……………小さじ2/3
なたね油……………適量
作り方
①ボウルに卵を割り入れ、調味料を全て加え混ぜる。
②卵焼き器でなたね油を温め、①の卵液を1/3〜1/5ずつ流し入れる。
③奥側から手前に巻き、巻き終わったら奥側に移し、再度卵液を流し入れる。
④②〜③を繰り返し、焼き終わったら粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。

昼食合計 367円

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。