

——食品製造・販売業者の良心について——

先日の新聞に、無職の父親と看護師の母親が4歳の実子に、1日2回コンビニエンスストアなどで買った惣菜やおにぎりを与えていたが、そのうちにおにぎりしか口にしなくなり、やがて1～2口食べては投げつけるようになった。この子が保護された時の体重は平均の半分以下で、回復困難な意識障害になった、という趣旨の記事がありました。

両親が非難されるのは当然ですが、私は一般的にコンビニエンスストアなどで売られている惣菜やおにぎりにも問題があると思います。普通に作られた惣菜やおにぎりを与えられていたのであれば、違った結果になっていたかもしれません。一番の問題は、カロリーは足りていても、ビタミンやミネラルが大きく不足していることだと思います。一般に売られている惣菜は、味付けのためにだしを使うことはほとんどなく、化学調味料（表示上でアミノ酸等）や酵母エキスなどで味をごまかしているのが現状です。だしと化学調味料の栄養価は大きく違います。まともなだしには天然のアミノ酸やビタミン、ミネラルが豊富にバランス良く含まれています。化学調味料はアミノ酸という表示が許されていますが、グルタミン酸ナトリウムが主の単純な組成です。アミノ酸やビタミン、ミネラルはいろんな種類のものがバランスよく含まれていないと、有効に働きません。少しの種類のものが突出したり、不足していてもだめです。良質な旬の野菜や魚介類で惣菜を作れば、ビタミンやミネラルが豊富でおいしいです。その上にまともなだしで調味すれば完璧です。市販の惣菜の多くはできるだけ安い材料を使い、味の不足分を化学調味料や各種エキスで補っています。このようなもので三度の食事をした場合、カロリーはオーバーするが、カルシウムは必要量の半分くらいというデータもあります。

また、食品添加物のリン酸塩はミネラルの吸収を妨げるといわれています。これはPH調整剤と表示される場合があります。近所のコンビニで売られていたおにぎりにもこの表示がありました。

前述の子供さんはビタミンやミネラル不足の惣菜を与えられ、おにぎりに使われているリン酸塩で、少ししかないミネラルすら取り入れることができなかったのではないのでしょうか。

おにぎりは、米と海苔、梅干しや鮭などの具、塩だけで作るものです。あるコンビニで売られているおにぎりの表示を見ますと、塩飯、焼き鮭、海苔、食塩、調味料（アミノ酸等）、PH調整剤、乳化剤、トレハロース、酸化防止剤（V.C）増粘多糖類とあります。

なぜ業者はこのようなものを作るのでしょうか。良心または知識の欠如です。

（株）大近が展開するスーパーマーケット（ラッキーやパントリー）では、自社製造で無添加はもちろんのこと、海苔や米まで配慮したおにぎりや、天然素材のだしで調味された惣菜が、コンビニより少し高いための価格で販売されています。前述の両親がこの店で買い物をしていたのであれば、幼い命が救われたかもしれません。東京練馬区の食品店「自然村」では、酵母エキスが使われている商品のメーカーに、酵母エキスの原料や詳しい製造工程を問い合わせたところ、明確な答えが返ってこなかったため、店頭からすべて撤去されました。このように良心的で努力されている企業の永続を一消費者として切に願います。また、元高知大学名誉教授志水 寛先生の「食に携わる者は聖職である」の言葉の重みを改めて感じます。