



健康会だより

<主旨と理念>

長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体质別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部
〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13
発行人 長谷部茂人
発行部数 3000部
tel 0586-46-1258
fax 0586-46-0367
E-mail kenko@world.interq.or.jp
http://www.interq.or.jp/world/kenko/

知れば怖くて食べられない



食品加工の実態を著した大ヒット作「食品の裏側」の著者、安部司氏を招いて講演いただいた。1500種類もあるという食品添加物。

体に良いはずもないものがなぜこんなにあるのか？本当の理由は何か？誰がいったい犠牲者なのか？これらの矛盾に気がついたら、きっとあなたの行動は変わるはずです。

(2007年5月20日記録)

「毒」入りが売れて、安全食品は買ってくれない！

僕の本は読まれた方はわかると思いますが、食べてはいけないものとか、あれは危険だとか化学記号とか何も書いていません。それから今日から何を食べましょうかなんていうのも書いていない。みなさんよくご存じだからですよ。食育基本法なんか、みなさんマスターされていますね。日本食型食事中心で野菜をいっぱい摂って、塩分や脂分は控える、纖維質とミネラルを摂らなくちゃなんて…みなさんよくご存知です。

僕は添加物問題の他に、農林水産省の有機農業JASの判定員をやっています。お百姓さんが農薬も化学肥料も一切使わずに野菜を作ります。有機JASマークがついていれば気になる化学合成農薬は全く使っていない。中国なんかもう「農薬」じゃなくて、「毒」って書いてありますよ。だから有機農業をしている農家は、こんな毒を使ってまでも俺たちは作りたくないがんばっているんです。それでこれらを外すにはどうしたらいいかというと、みんな手作業ですよ。朝早く起きて、他人より遅くまでがんばって、倍も三倍も知恵を出して、草が生えたら一本ずつ抜く、そうやって作るんです。その農家たちが現実は報われていない。「どうしてか」って思われるでしょ。以前、こんなことがありました。無農薬の野菜がいっぱい採れたから、市場のせりに出したんです。

生協や産地直送の会以外の人たちにも食べてもらおうとね。市場の人に優遇してもらって、特別に「いいよ！ 安部ちゃん、もっておいで」って言ってくれてせりにかけた。

案の定、農薬を使った野菜よりも、ついた値段が安い！ ひどいのは半値だった。市場だから需要と供給がはっきりしているんですよ。「せめて農薬を使った野菜と同じにしてもらえませんか」と言いました。仲買いさんからは、「安部さんの気持ちは分かる。だけどスーパーさんは買ってくれないよ」というので、今度はスーパーの人に頼み込んでみた。「安部さん分かるけどなあ～。でもたった1本が卖れないんだよ」と言われてしまった。これが現実なんです。

僕の耳に聞こえてくるのはいつでも、「安全、安心な野菜はどうなっていますか」とか、「安全、安心な食品を求めています」ってどんどん言って来る。ところが市場ではクロルピリホスを使った海外の野菜、一実はこれも日本人が使わせているんですが—こんな猛毒の心配がある野菜は飛ぶように売れる。残存濃度が0.2 ppm以下だったらクリアする。0.2 ppmなんて1千万分の1です。毒性があることが分かっている農薬を使った野菜は、飛ぶように売れる。おかしいなあ～と思います。

化学物質と向き合う

もう一つ。僕は公害防止管理者という国家資格

持っています。環境浄化のための資格です。これも年々増えるばかり。僕はそういうことで、食と農と環境に首を突っ込んでいますが、これらはすべて切り離して考えられません。これらが抱える問題の共通点は、化学物質との付き合い方なんです。

最初から毒を使いたいなんて人は誰もいない。毒性があるとしても、それ以上に良いことがあるからって、基準を設けて使おうとする。ネズミさんで実験をして、「よし！これならいいだろう」って決めて使ったものが、10年、15年経つてから「あれは発がん性があるので禁止」になる。ネズミでは良かったものが、人間ではダメだったということですよ。今までそれを食べていた人はどうなるのか？でも、どうにもなりません。国だって使用に際して保障したわけではなく、許可を与えただけだから。食と農と環境で、一番考えやすかったのが僕には食品添加物だった。食品添加物のおかげはいっぱいある。いっぱいあるが、考えなければならないこともいっぱいある。

食品添加物は「台所に無いモノ」

それでは会場のみなさん！どなたかここに来て、好きな添加物を5つ舐めてみてください。さあどうですか？手を上げてください。…どうして誰も手を上げないのですか？…ほらね。手を上げられないぐらい、ここに並んでいる粉たちは気持ち悪いですよ。それで十分なんですよ。気持ち悪い粉がいっぱい入っているから便利だったんだということが見えてきます。100種類も200種類も入っているから便利だったということが分かればいい。売っている商品には使った添加物がちゃんと書いてある。そこをきちんと見ましょうよ。

ところが、「じゃ自分で作ろう」という人があまりにも少ない。朝は出来合い、昼はコンビニ、夜は持ち帰り、そんな繰り返しだったら一日に200種類も300種類も添加物をとる事になる。それで発がんしたからって、誰を恨みますか？国だってネズミまではテストするけれど、人体実験はできませんよ。だから仕方がないってことになる。添加物とは何ですか？と聞かれると、僕はこう答えることにしている。「台所に無いものだ」って。それは学校では教わってないものばかり。何がなんだかわからない。こうやって見せられると気持ち悪いといわれるものです。

簡単便利がよく売れる

これ、ミックスサンドとおむすびですよね。普段どれぐらい売れていると思いますか？コンビニにゆくと40個ぐらいは並んでいる。コンビニって日本全国で5万軒もあるんですよ。平日で200

万個は簡単に売れる。僕が知っているコンビニの担当者に、「君のところで1日にどれぐらい売るか」って聞くと、「うちで45万個ぐらいじゃないですか」って答える。今日あたりは日曜日だし、天気もいいから300万から400万ぐらいは食べる人がいると思います。

それから最近、売ってきたのはおかずの類です。言ってみれば自分で作れるもの。逆に言うと自分で作ると面倒なもの。こういったポテトサラダやおひたしなど。スーパーさんは売り場の裏で作るかもしれないが、コンビニさんは作れないですよ。他所で作って持ってきて売るんです。そうしてこれらの集大成が弁当でしょ。じゃ、その中に添加物がいくつ入っているのでしょうか？おそらくこいつで100は越すでしょう。怖いでしょ。偉い先生たちが今までさんざん「怖いですよ」と言ってきた。でも誰も守れない。無くならない。それはなぜか？ってことをみなさんと考えてゆきましょう。

「一切使用していない」の裏側

それともう一つの判断基準として、私たちは短絡的なことが好きということを挙げておきましょう。「合成着色料、保存料は一切使用していません」というと、良いものかと思ってしまう。そういう売り方をしているフランチャイズも多いですよ。合成着色料を使用していないのに異常にきれい。裏を見ると、○○色素とか書いてある。保存料は入っていないけれど、よく見るとpH調整剤の名前がある。「合成着色料は使っていないが、天然色素は使ってますよ、保存料は使っていないが、それに代わるpH調整剤は使っていますよ」って意味です。

天然だったら安全かというとそうではない。3年前に使用禁止になったのは、実は天然の色素だった。だから天然なら安全で、合成は危険なんて言えない。保存料は使っていないのに、1日半も日持ちするっていうことはなぜか？それを考えれば消費者だってすぐ分かることです。何か他のものを使っている。ちゃんとラベルに書いてあります。それを見ないで、「いいの」って買うと、すぐに20や30種類の添加物をとることになる。

パック入りサラダが常温で3日もつ

このポテトサラダもスーパーさんだって作らないところが多い。じゃがいもの皮を剥ぐのにも給料を払わないといけない。そんなことやってたら採算が合わない。だから他所で作ったのをトレーにいれてラップして売る。バイヤーは言います。「ここに置いて3日間もつか？」って。3日間もちますか？エ～なんで？自分に置き換えると分かるでしょ。ポテトサラダいっぱいつくったから、次の朝も食べようねって家族にそういう。どこに閉まって置きますか？冷蔵庫でしょ。冷蔵庫に入れ忘

れて、次の朝にテーブルの上に置いてあつたらどうしますか？それも忘れて、夕方家に帰ってきたらまだあった。昨日作ったポテトサラダがテーブルの上にまる一日置きっぱなしになっていた。さあどうしますか？食べますか？「腐っているからいやだ！」になるでしょ。

それじゃトレーに入ったパック詰めのポテトサラダがなぜ3日間も持つんですか？売り場は冷蔵庫ではないですよ。冷気垂れ流し、照明は当てっぱなし、はだか売り同然じゃないですか。表面温度は15～20℃にもなっている。ということは、ご家庭の温度じゃないですか。そうだったらこうするしかない！（実際の白い粉たちをポテトサラダに振りかける）

「うちの子はこれ食べですよ。いったいいくつぐらい添加物が入っているんですか？」…「そうだねえ。レタスは殺菌剤のプールで5～6回洗って、味付けには○○を数種類、それから卵の色出しに○○。腐りやすいからpH調整剤として数種類ぐらい。それにええ～と、ざっと全部で150種類ぐらいかもしれないね」と、「まあ～ひどいこと。こんなもの食べさせて、そんなの国が野放しにしているんですか。どうしてそんな薬ばかりいっぱい入れてまでお金儲けをするんですか」と言われそうです。

「ポテトサラダ作らなくて済んだわ」のメリットとデメリット

じゃ、私も本音で言いましょう。「わかったよお母さん。俺、これらをはずす」はずしたらどういう売り方になると思いますか？

「お母さん買ってくれるのはうれしいけれど、今日、保冷箱持ってきたかね？蓋の付いた発泡スチロール持ってきた？これぐらいの小さな蓄冷剤付けてあげるから、真っ直ぐ家に帰って2時間以内に食べてね」って言います。そうするとお客様は、「面倒くさい」「ばかにするな！」とまで言います。だから忙しいあなたのために、この10種類ぐらいの白い粉を入れてあげたんですよ。さあ、誰が被害者ですか？これが添加物問題の本質なんです。あなたも、あなたのお子さんも、旦那さんも、「ああ～ポテトサラダ作らなくて済んだわ」のメリットと引き換えに、これだけの添加物をとることになるのです。

添加物がこんなに多いその理由

それでは、なんで添加物がこんなにあるの？にお答えします。添加物の目的であり、働きから考えます。大きく分けて5つです。

1番目。絶対に安くなる。年末の大安売りのハムが、100グラム100円を切りました。ほうれん

草の胡麻和えは128円、きんぴらごぼうは148円でした。どうしてほうれん草やごぼうよりも豚肉を加工したハムの方が安いんですか？ほら、考えたことないでしょ。（水増しハムの作り方を語る部分は紙面の都合上省略）…だから無添加ハムの半値以下になるんですよ。海外から入ってくる塩漬け野菜もそうです。安くするために倉庫に入れないので野積みです。だから雨風に晒されて真っ黒になっている。でも大丈夫、真っ白になる！

2番目。とにかく簡単。食べるまでが簡単なんですよ。調理を楽にする。皮を剥かなくていい。すでにカットしてある。その状態で保つためには、また30種類ぐらいの添加物が入っているのがある。

3番目。便利さ。常温でもつ。いつでもどこでも買える。小学校5年生の子どもが聞きました。「どうしてそうめんは3分でできないの？」って。何で答えますか？そうめんやうどんは陰干しして水分を飛ばしているから、10分も20分もゆでないといけない。カップめんはお湯を入れれば食べられる。そのわけは、すでに110℃ぐらいの油で揚げてあるから、お湯を注ぐだけで煮えたようになる。そのかわりどんなに油を振り切ってもまだ残っているから、カロリーは700キロカロリーとかあるものもある。どこでも、いつでも便利さを求めるところがある。

4番目。美しさ。ハムはピンク色に、玉子焼きは真っ黄色、カット野菜は時間がどれだけ経っていてもしおれません。ハムを添加物はずして作るとチャーシューのような汚い色になる。赤くてキラキラ光るタラコは着色料の他にいっぱい添加物を使う。着色料をはずした無着色タラコでも、添加物はちゃんと使ってある。そうしないとサトイモの煮っ転がしみたいな色になってしまうから。

5番目。味が濃い。好きな味が作れます！これを「おいしい」という人が実際に多い。ゴボウサラダなんて、誰もゴボウの味を求めていません。みんながおいしいといっているのは、まぶしてあるマヨソースみたいな味の濃いドレッシングの味です。素材じゃなくタレの味なんです。タレの味を添加物で作るのは簡単ですよ。「これと、これと、これを…」ってやればすぐできちゃう。鶏そぼろ弁当の「そぼろ」っていっているのは鶏肉なんかじゃない。大豆で作るんですよ。豆乳を温めると湯葉ができる。その湯葉を平らじやなく丸めるとそぼろになる。でも味がない。味はこいつらががんばる！ウツ～と入れると鶏そぼろの味になる。そして一番上に鶏肉を乗つけると、ハイ出来上がり。これを聞くと、「まあ～ひどい話」と多くの人が言います。

消費者は何を基準に食べ物を選ぶか

今度は僕が別のデータを言います。日本の消費者の購買動機、つまり日本の消費者が食べ物を買うときに何を基準にして買うのかというデータです。上位6つのうち、5つがここに書いた5つなんです。そして残りのもう一つは何だと思いますか？それは賞味期限ですよ。いったい誰が添加物の多い、少ない、農薬の使ってある、使っていないを判断基準にして買っているんですか。よく分かるでしょ。だから有機JAS農家がつぶされるんですよ。同業者がつぶすんじゃないんです。無添加食品は高くて、汚くて、塩辛いから「知らない」って消費者が買わないんです。

いったい誰が日本人？

じゃ～「これでもかっ！」というのを1つ見せます。(白いたくあんを黄色く、おいしそうに染める実験を行う)

色は中まできちんと染まっていなきゃダメ。じゃないとバレバレになっちゃう。表面は光沢がないとダメ。においが弁当箱に広がっちゃダメ。シャキッとした歯ごたえがないとダメ。昔の古漬けたくあんのような、臭くてシワが入ったのはダメなんです。もう誰が日本人かわからなくなる。…さて、染まりました。こっちは臭くてシワの入った古漬けの無添加たくあん。こっちは添加物を駆使した見栄えの良いたくあん。さあ、どちらを買いますか？ほとんどの方が臭くて汚いたくあんは嫌だといって選ばず、見栄えするたくあんが良いと言います。糠と塩だけで手間ひまかけて、材料も何日もかけて陰干しして作ったたくあんは「知らない」になる。これを作った漬物屋さんは、とうとう廃業されました。さあ誰が被害者ですか？安くて簡単便利を求める消費者が被害者ですか？この自己矛盾に気がつかないと添加物問題は片付きません。

それで子豚は死んでしまった

インターネットで「食卓の向こう側」という西日本新聞の記事を見てご覧なさい。3ヶ月間、コンビニで売れ残った弁当を食べさせたお母さん豚たちは、250頭の子どもを産んだけれども、みんな死産、流産、奇形だったんですよ。お母さん豚の羊水はチョコレート色だった。生まれてきた子どもは虚弱だから、全部死んでしまった。そういう害はあるんですよ。それでも簡単便利の方がいいとおっしゃるなら、どうぞおとり下さい。だけどお節介かもしれないが、言わせてください。選べない子

どもはどうなるの？お腹の赤ちゃんはどうなるの？避けようと思ったら避けられる。手間はかかるけれどお母さんが調理するうしろ姿を、子どもはちゃんと見ている。「お母さん、いつもごめんね。ありがとうございます」って思ってる。それが簡単便利の出来合い食品を持って帰って食べさせてばかりいるから将来キレイで、「テメエ～なんかいらねエ。コンビニがある」なんて言い出すんですよ。それだったらお母さんは、ただのまかないだったのかってことになるじゃありませんか。

この後も幼稚園児たちの前で行った実験を再現する、インスタント食品の表示のからくりなどを説明いただきました。



左から、長谷部茂人、安部司、恒川洋、堀田由浩、大塚晃志郎

安部先生【5つの呪縛】から考え方

- 1、安ければいい?
—安いのには理由がある。
- 2、簡単や手軽
—不自然なものはそれなりにいらないものが入っている。
- 3、便利ばかり追い求める
—食べ物は腐るのがあたり前。いつでもどこでもが本当に必要ですか？
- 4、外見至上主義食品
—表面的な美しさだけで判断しない。
- 5、味が濃い商品
—異常なおいしさを求める。それは添加物の味です。

食事健康ワンポイント

- ☆和食中心で味付けは薄め。
- ☆葉野菜、色のついた野菜、根の野菜、海藻類を、しっかりと摂ろう。
- ☆過食しないでゆっくり噛んで食べよう。
- ☆間食を減らす。お腹が空いたらごはんにしよう。

●申込み・問合せ先

〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13 長谷部式健康会

TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 Eメール kenko@world.interq.or.jp