



令和5年2月2日
2月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも生徒たちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、2月にはバレンタインデーがあります。友だちや家族とお菓子を作り合ったり、贈り合ったりする楽しいイベントかと思えます。今回は手作りお菓子のよさについて考えてみたいと思います。

手作りお菓子のよさとは

手作りお菓子はとても良いものです。その理由は、どんな材料からお菓子が作られているかがよく分かるからです。レシピを見て「あれっ、こんなにバターを使うの?」「砂糖はこんなに入れるの?」と驚くことも多いでしょう。すると自然に「やはり、食べるときは楽しみ程度にほどほどにしよう」と感じると思います。

また、お菓子づくりでは、とくにレシピをきちんと守ることが大切です。

材料の量をきちんとはかり、決められた手順で作っていくことは少し科学実験にも似ています。でも、それがおいしくできるのですから、とても楽しい実験になります。

ただ、やってみるとわかりますが、お菓子づくりに失敗はつきものです。あらためて、専門店のプロの技術の高さや、誰にでも手軽に買えるように、たくさんのお菓子を一定の品質で手頃な値段で製造しているお菓子メーカーのすごさを感じる場面も多くあることでしょう。



市販のお菓子の食品表示を見てみると

ここでスーパーやコンビニなどで手頃な値段で購入できるお菓子について考えてみましょう。一般的にそうしたお店で購入できる食品には食品表示が記載されており、その食品に使われているものがすべてわかるようになっています。表示欄を見ると「原材料名」という項目があり、まず食品の材料、そしてスラッシュ(/)や改行を境にして食品添加物が表示されています。表示では、それぞれに使われる重量が重い順に並びます。原材料はおそらく手作りのレシピとほぼ同じでしょう。では、食品添加物とは何でしょう。



しょくひんてんかぶつ 食品添加物のはたらき

食品添加物とは、食品の製造過程または加工・保存などを目的として、食品に加えられる物質のことです。化学的に合成されたものか天然物かにかかわりなく、原則として厚生労働大臣が指定したものを食品添加物として使うことができます。

しょくひんてんかぶつ
食品添加物にはおもに以下のような働きがあります。

食品の製造や加工のために使われる	じゅうかざい、ほうちようざい、ぞうねんざい、かざい 乳化剤、膨張剤、増粘剤、ゲル化剤など
食品の風味や見栄えをよくするために使われる	かんみりょう、はっしょくざい、こうりょう 甘味料、発色剤、香料など
食品の保存性をよくする	ほぞんりょう、さんかぼうしざい 保存料、酸化防止剤など
食品の栄養成分を強化する	えいようきょうかざい 栄養強化剤

食品添加物の安全性は国によって保障されています。具体的には、動物を用いた毒性試験結果などの科学的なデータに基づき、各食品添加物ごとに、健康への悪影響がないとされる「1日摂取許容量」(ADI)が設定されます。そしてそのADIを超えないように使用基準が設定されているのです。

感謝して、そして**考えて**食べよう

一方で、商品として食べ物が安く簡単に手に入ることは、ややもすると、食べ物やその食べ物を作った人の存在が見えにくくなります。さらに加工食品は基本的に商品であるため、「どんな人にも大抵は受け入れられること」が目指されます。すると、どうしても個性が薄いものになります。また、もともとの材料から自分や家族に合った形にアレンジして、オリジナルの料理をする技術を失ってしまうことにもつながってしまうかもしれません。

お菓子だけに限られませんが、手作りのものも加工食品も、まずは食べ物を作ってくれた人たちに感謝の思いを込め、それぞれのよさを知りながら、食べることを楽しみたいですね。

またお菓子には人を笑顔にするふしぎな力があります。おみやげによくお菓子が選ばれるのもそうした理由からでしょう。そんなとき、やはり一番人の心に届くものは、たとえ見栄えがそこそこでも、味は今イチでも、食べる人のことを思って一生懸命に作ったものではないでしょうか。

