

その料理法、大丈夫?? 経験のない「食べ方」には、ご用心…のお話

毎日の献立を考えるヒントに、ネット検索を利用していらっしゃる方も多いのでは?今、家にある材料を条件に入力して検索すれば、あっという間にいくつものレシピが提案され、あとは好みや必要な時間を考えて選択するだけ。便利な時代になりました。ただ、誰でも情報を公表でき、監視する仕組みが緩いこと、科学的な配慮がされていない場合があることには注意が必要です。

●乾燥ひじきをそのまま調理??

乾燥ひじきは水で戻して使うのが一般的ですが、ある料理紹介サイトでは、そのまま炊飯器で炊く時短料理が紹介されていました。

ひじきには、もともと天然由来のヒ素が含まれていますが、水戻しすると水に溶け出します。この水は普通捨てるので、これで知らず知らずのうちにヒ素を摂らずに済んでいました。ところが、この時短料理では水戻しする

● 手間がない分、「水戻し～捨てる」の効果が期待できず、乾燥ひじきに含まれるヒ素をすべて摂ってしまうこととなります。
● 尚、缶詰やレトルトパックなどのヒジキ(すぐに食べられる状態のもの)は、製造工程の中であらかじめ水戻ししてあるので心配ありません。

●ハチミツを使った離乳食は1歳になってから

● ほんのり甘いハチミツは、小さなお子さんのおやつにぴったりです。離乳食のレシピの材料としても紹介されている例がありますが、1歳未満の赤ちゃんには絶対に与えないでください。乳児ボツリヌス症という重い病気にかかる危険性があります。ボツリヌス菌という細菌が原因ですが、この菌は熱に強く、通常の加熱処理ではやっつけることができないので、レシピに加熱工程があっても防げません。また、はちみつ入りの飲料やはちみつ入りのお菓子を食べることも、レシピに使用することもできません。

● 1歳になれば赤ちゃんの腸内の環境が整い、ボツリヌス菌に対抗できるようになり、ハチミツを食べても大丈夫になります。ほんの少し、ご辛抱を。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2018年
1月3週
(3号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

