

ヒジキを製造・加工する事業者の皆様へ

- ヒジキには比較的高濃度のヒ素が含まれることがわかっていますが、**注意が必要なのは無機ヒ素**です。
- 無機ヒ素は水溶性なので、**水洗いや水戻し**、または**ゆでこぼし^{*}**などによって**低減**することができます。また、水を替えて繰り返し行えば、より高い効果が期待できます。

※「ゆでこぼし」とは、食材をゆでて、そのゆで汁を捨てることです。

乾燥ヒジキの製造事業者の皆様へ

- 乾燥ヒジキの水洗いや水戻し、蒸煮や煮熟の工程には、無機ヒ素を低減する効果があるので、これらの工程をできるだけしっかり行いましょう。
- 消費者が乾燥ヒジキを水戻しせずに調理したり、戻し水を調理に使ったりしないよう、製品のパッケージにわかりやすく表示しましょう。

食品加工事業者の皆様へ

- 惣菜などの加工品を製造するときは、乾燥ヒジキの水洗いや水戻しまたはゆでこぼしをできるだけしっかり行いましょう。

食品安全委員会による「食品中のヒ素に関する食品健康影響評価」
(平成25年12月)に関するQ&Aの抜粋

日本において、食品を通じて摂取したヒ素による明らかな健康影響は認められておらず、ヒ素について食品からの摂取の現状に問題があるとは考えていませんが、一部の集団で無機ヒ素の摂取量が多い可能性があることから、特定の食品に偏らず、バランスの良い食生活を心がけることが重要です。

一 食品中のヒ素に関するQ&A 一

(農林水産省のウェブサイトの抜粋)

1. ヒ素とはどのような物質ですか。

- (1) ヒ素は火山活動などの自然現象や火力発電などの産業活動に伴って環境中に放出され、自然環境中に広く存在する元素です。
- (2) 環境中に存在するヒ素化合物のうち、炭素を含む化合物は「有機ヒ素(化合物)」、炭素を含まない化合物は「無機ヒ素(化合物)」と呼ばれています。

2. ヒ素がヒトの体の中に入ると、どのような影響が生じますか。

- (1) 一般的に有機ヒ素は無機ヒ素に比べるとその悪影響の程度は小さいと言われています。
- (2) 無機ヒ素が長期間にわたって、継続的かつ大量に体の中に入った場合には、皮膚組織の変化やがんの発生などの悪影響があると報告されています。

3. ヒジキには比較的高い濃度でヒ素が含まれていますが、食べ続けても健康に悪い影響はありませんか。

- (1) 食品安全委員会によれば、通常の食生活における摂取で健康に悪影響が生じたことを明確に示すデータは現在のところありません。
- (2) ただし、一部の日本人で無機ヒ素の摂取量が多い可能性があるため、特定の食品に偏らず、さまざまな食品をバランスよく食べることが重要としています。

4. ヒジキを調理して食べる際に、ヒ素の摂取を減らすため、家庭でできる工夫はありますか。

- (1) 無機ヒ素は水に溶け出す性質があるので、乾燥ヒジキを調理する際に、水洗い、水戻し、ゆでこぼしをすることで無機ヒ素の摂取量を減らすことができます。

- (2) 農林水産省の調査では、水戻し(※)により、戻し水中に総ヒ素の50～66%程度が溶出することがわかっています。

(※) 水戻しの条件: 乾燥ヒジキの重量の40倍量の水で、20°C30分間で水戻し

(参考)

日本ひじき協議会 ひじきの戻し方

<http://www.hijiki.org/html/content05.htm>

