

より安全に食べるために 家庭でできるヒジキの調理法

- 食品を通じて摂取したヒ素による健康影響は認められておりませんが、ヒジキをより安全に食べるためには、乾燥ヒジキを調理するときの**水洗いや水戻し、ゆでこぼし**などにより**無機ヒ素を減らす**ことができます。

※ヒジキには比較的高濃度のヒ素が含まれてい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。

- 家庭内でヒジキを調理するとき、無機ヒ素を減らすための有効な方法を調べたところ、水戻し後にさらにゆでる「**ゆでこぼし**」が**有効な方法**であることがわかりました。

■ 乾燥ヒジキの無機ヒ素は、

水戻し

- **5割程度**減らすことができます。

ゆで戻し

- **8割程度**減らすことができます。

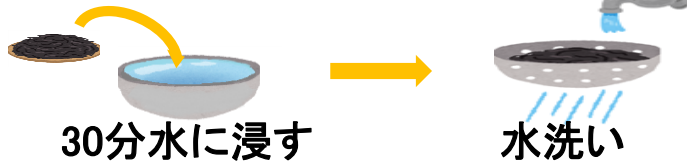
ゆでこぼし

- **9割程度**減らすことができます。

- ヒジキに含まれる鉄分、カルシウム、食物繊維は、「水戻し」、「ゆで戻し」、「ゆでこぼし」をしても、**7割以上**残ります。

調理法

水戻し



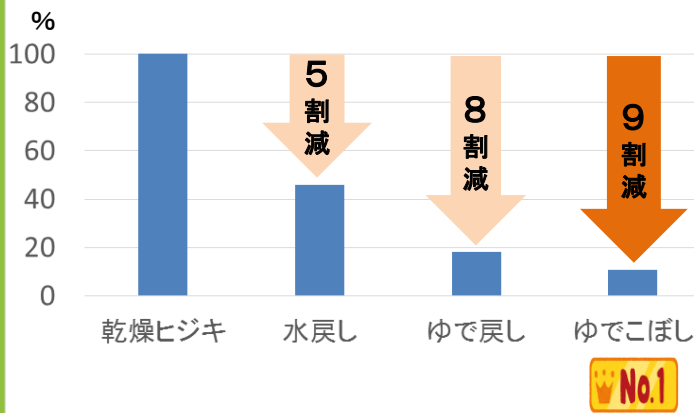
ゆで戻し



ゆでこぼし



無機ヒ素の含有量の変化



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。

- ヒ素についての詳しい情報は、農林水産省のウェブサイトに掲載されている「食品中のヒ素の情報」をご覧ください。

農林水産省 ヒ素

で

検索