

心身の病が増える最大原因はミネラル不足

カリウム1mgを440mgで栄養計算

危険な水煮食品

2010年からの市販食品ミネラル検査は200品目を超えましたが、最も衝撃的だったのが「水煮山菜ミックス」のカリウムです。食品成分表のカリウムは100g中、タラノメ(ゆで)260mg、ツクシ(ゆで)340mg、フキノトウ(ゆで)440mgなのに、実測値は1mg。栄養士は260倍以上多く計算しているのです。



(装置メーカーのホームページより)

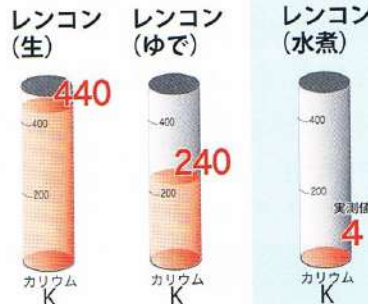
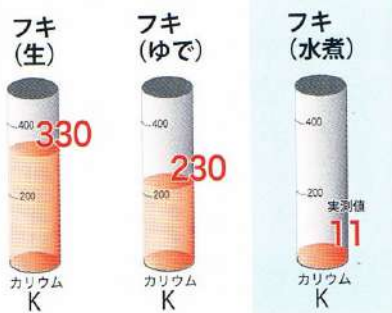
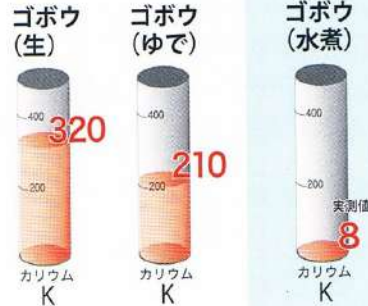
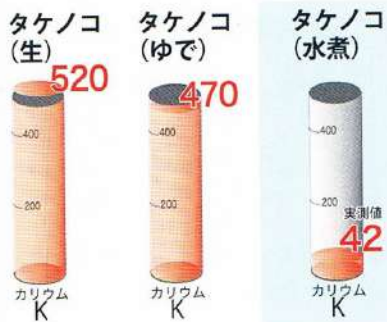
水煮食品とは

水煮食品は、物価と人件費の安い東南アジアで食材を買ってカットし、水煮して冷凍貯蔵後、よく洗って濁らない添加物を入れ、加熱殺菌して、パック詰めしたもの。

これを、そのまま輸入する場合と、もう一度、冷凍して輸入する場合があります。

冷凍で細胞膜がすべて破れてから、水洗いするので水溶性のカリウムが溶け出します。

カリウムは浸透圧を調整し、ナトリウムを排出する作用があるので、塩分の摂り過ぎによる高血圧を防ぎます。神経や筋肉の興奮・



伝導に必要なミネラルの1つなのに、水煮食品はカリウムをほとんど含まないのです。

激減するカリウム

水煮食品の野菜は、カリウムがどのくらい減っているのでしょうか。

タケノコは、食品成分表の生は520mg、ゆでは470mg、水煮食品の実測値は42mg。

フキは、食品成分表の生は330mg、ゆでは230mg、水煮食品の実測値は11mg。

ゴボウは、食品成分表の生は320mg、ゆでは210mgなのに、水煮食品の実測値は8mg。

レンコンは、食品成分表の生は440mg、ゆでは240mg。水煮食品の実測値は4mg。

ニンジン、冷凍と水煮で大違い

ニンジンは、食品成分表の「皮むき、生」は270mg、「皮むき、ゆで」は240mg。「根、冷凍」は170mgです。

ニンジンだけをパックした水煮食品は見たことがないので、水煮食品の「豚汁」や「筑前煮」からニンジンだけを取り出して検査すると2mg。

冷凍ニンジンも、複数の商品から取り出して検査すると、実測値は162mgでした。

食品成分表の冷凍ニンジンのカリウムは、

実測値とほぼ同じですが、水煮食品のニンジンはほぼゼロになっていました。

市販の冷凍食材は食品成分表を用いて栄養計算しているのですが、水煮食品のニンジンは、まったく別の食品になっていたのです。

売り上げは大幅増

水煮食品は、かつては業務用だけに用いられていました。それが「食べやすいサイズにカットし、下ゆで」「煮るだけで手早く調理できます」として、10年ほど前からスーパーに並ぶようになり、水煮食品コーナーは広がり続けて、今はコンビニでも、「豚汁用野菜」や「筑前煮」が販売されています。

食品成分表に比べて十数分の1から440分の1にカリウムが減った食材がスーパーやコンビニで販売されている事実を、ほとんどの栄養専門家は知りません。

また、市販食品の多くは、ゼロカリウムになった水煮食品を原材料に用いて製造されているのに、このことも、ほとんどの栄養専門家が知りません。

カリウム不足の裏に、多数の必須ミネラルやビタミンが不足している、という事実があり、それで、多くの日本人が健康を損ねるようになっているのです。

ニンジン
皮むき
(生)



ニンジン
皮むき
(ゆで)



ニンジン
根
(冷凍)



ニンジン
(冷凍)



ニンジン
(水煮)

