

\_\_\_\_\_ を理解し、生活に生かそう \_\_\_\_\_ 年 組 氏名

\* 次の問いに順を追って答えましょう。後の方を読んで考えを変えて書き直しせずに、1番から答えていきます。

**問1** 保存料の入っている加工食品・総菜・弁当を食べますか？

- ア. 気にせず食べる      イ. 少し気になるが食べる      ウ. 保存料不使用の食品を探したい  
エ. その他 ( \_\_\_\_\_ )

**問2** 保存料を使わずに腐敗を防ぐ昔ながらの方法の一つが、食塩の使用です。資料を読み、再考しましょう。

- ・食塩の過剰摂取は高血圧(その結果としての脳卒中や心筋梗塞)と胃がんという日本人の二大生活習慣病に強く関与しています。
- ・血圧は年をとってから急に上がるのではなく、30歳くらいから徐々に上がります。長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に影響を及ぼします。
- ・平均的な日本人は、1歳年をとるごとに約0.64mmHg、つまり10年で6mmHg程度血圧が上がることが分かっています。

(参考文献: 佐々木敏『栄養データはこう読む!』第2章「食塩と高血圧」女子栄養大学出版社, 2015)

- ア. 気にせず食べる      イ. 少し気になるが食べる      ウ. 保存料不使用で、食塩も非常に少ない食品を探したい  
エ. その他 ( \_\_\_\_\_ )

**問3** **問2** のウ であげた保存料や食塩を減らす保存方法として、冷蔵や冷凍があります。冷蔵や冷凍の利点や欠点や心配なことがあれば、書きましょう。

**問4** 保存料として安息香酸やソルビン酸等があります。資料を読んで保存料についてどう捉えるか考えましょう。

- ・安息香酸は、低濃度であるが、ミカン、マンゴー、パパイア、メロンなど果実類、ニラ、タマネギ、キュウリ、キャベツなどの野菜類、シナモン、クミン、クローブなどの香辛料からも検出される。また、チーズや醤油の製造工程中にも生産し、酸性食品のカビ、酵母、好気性細菌の増殖を抑制する(静菌作用)。

(引用文献: 一色賢司編『新スタンダード 栄養・食物シリーズ 8「食品衛生学」』p.132 東京化学同人, 2014)

- ・ソルビン酸は天然にも存在し、アメリカではGRAS (Generally Recognized As Safe) として認めている。体内で炭酸ガスと水に分解される。

(参考文献: 長村洋一『長村教授の正しい添加物講義』p.160~162 ウェッジ, 2015)

ここまでの自分の感想や考え

**問5** 級友と保存料について意見交換しましょう。

自分の気づかなかった級友の意見

( \_\_\_\_\_ ) の他の例を書きましょう。

**問6** ( \_\_\_\_\_ ) について、あなたはどのように考えますか？ 今後どのような情報を得たいですか？ なぜそう思いますか？ クラス全体で話し合ってみましょう。