

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「味の素の悪い噂を調べてみた！」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



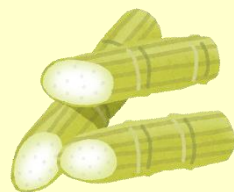
先日、「あそこのラーメン屋は味の素入りだからヤバい」ってお話されていた方がいらっしゃいました。パングのイラストの調味料。たまごかけご飯や野菜炒めに入れるととっても美味しくなりますよね。一方、昔から身体に害がある噂がつきものです。そこで味の素について調べてみました。

味の素ってなに？

サトウキビなどの植物原料を発酵させて作ったうまみ調味料

原料

サトウキビ、キャッサバ、とうもろこしなどの**自然の農作物**



どのように作られているの？

サトウキビなどを搾って糖蜜を出します。

↓
糖蜜に発酵菌を加えて、**グルタミン酸**を作ります。
※**グルタミン酸**～鰹節や昆布、のりなどに含まれる**うまみ成分**

↓
グルタミン酸を取り出して結晶にする。

味の素ってしょっぱいから塩入っている？

食塩は一切入っていません。

食塩 1 g の塩分は 1 g (当たり前ですが^^;)
味の素 1 g の塩分は **0.3 g**

しょっぱいと感じていたのは**うまみ成分のおかげ**
おいしく減塩にも役立ちそうですね！

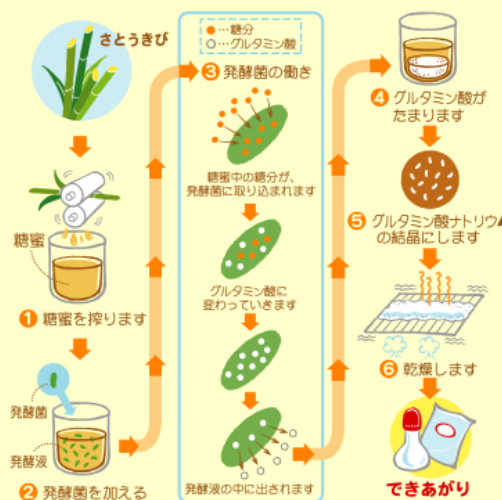
味の素の噂① 味の素って石油で作られているらしいよ

調べたところ過去にはそうでした。

50年前は石油由来の原料から作られていた。ただし安全性は確認されていた。安全とは言われても、石油って聞いてしまうと悪いイメージはありますよね。

ただ、今は**サトウキビ、キャッサバ、とうもろこしなどの農作物**から作られていますので石油では作られていません。安心して良いです(^_^)

発酵法によるグルタミン酸ナトリウムの製造法



日本うまみ調味料協会より

味の素の噂② 味の素って舌がピリピリする

「**美味しんぼ**」という漫画読んだことありますか？
実は、セリフに化学調味料を食べると舌がピリピリするという表現があって広まったらしいです。

漫画などの作品では、伝わりやすいような表現を使うためだと思います。
実際、舌がピリピリすることはないので安心して良いです(^_^)



味の素の噂② 味の素食べると身体が火照ったり頭痛がする

アメリカで起きたことなのですが、ある人が中華料理屋で食事をした後に火照りや頭痛の症状が出てしまい、その原因がうまみ調味料のせいだと言ってしまったからだそうです。その噂がどんどん広がったと言われています。

結局のところ、因果関係はないということした。

まとめ
今は農作物から作られていて、
不安になる要素はない！
上手く使えば**減塩**にも効果的！



一般社団法人 健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
 東京都荒川区西日暮里2-36-15

一般社団法人 運輸安全総研トラバス
<https://trabus.org> tb@trabus.org
 神奈川県川崎市中区新丸子町760-2-502
 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

安全運転