

ヒジキのヒ素問題 ～管理栄養士便り (86)～



ひじきにはカルシウム、鉄、カリウム、リンが豊富に含まれており、日本では伝統的に食べられてきた食品です。ところが 2004 年、7 月英国食品規格庁は「ひじきは無機ヒ素を多く含むので食べないように」という勧告を出しました。日本では普通に食べているのに何故・・・？
妊婦さんからも不安の声をよく耳にするので調べてみました。

* ヒ素って何でしょう？

ヒ素は自然環境中に広く存在する元素です。また、火力発電や産業廃棄物の処理といった産業活動に伴って環境中に放出されたものもあります。土壌や水の中に含まれているので、米をはじめ魚介類、野菜、海藻類と多様な食品に入っています。

* ヒ素が人の体の中に入ると、どのような影響がありますか？

短期間に大量に入った場合、発熱、下痢、嘔吐、興奮、脱毛などの症状が表れると報告されています。また、長期間にわたり継続的に、かつ大量に体の中に入った場合はがんの発生などの悪影響があると報告されています。

* 日本の食品安全委員会は、食品に含まれるヒ素についてどの様に考えていますか？

日本人が食品を通じて摂取するヒ素に関して「**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被害は認められておらず、食品からの摂取の現状に問題があるとは考えていない**」ただし、「**特定の食品に偏らずバランスの良い食生活が重要**」としています。

* 妊婦がヒジキを食べる時の注意は？

厚生労働省は、「**これまで、妊婦がどの位ヒジキを食べたら危険というデータは無く、健康被害が起きたという報告も無い**」と言っています。ただし、確かに日本人の無機ヒ素（ヒ素の種類に有機と無機があります。今のところ有機ヒ素には害が認められていません）摂取量は諸外国の 2 倍はあり、その摂取量の 50% はひじきからで、次が米です。日本人は米やヒジキを食べてきた歴史があり、過敏になる必要はありませんが、ヒジキを連日、沢山に食べることは避けた方がいいと思われます。また、健康食品としてヒジキを粉末状に加工したものを日常的に摂ることは止めるべきでしょう。

子供も、大人も、妊婦も他の食材と同じようにバランスよく食べていくことが大事のようです。

* ヒジキのヒ素を減らすため、家庭でできる工夫はありませんか？

無機ヒ素は水に溶ける性質があるので、よく水洗い、水戻し、茹でこぼしをすることで減らすことができます。農水省の調査によれば、乾燥ヒジキの重量の 40 倍の水を用いて、20℃で 30 分戻すことでヒ素量の 50～66% が溶出するそうです。戻し水は調理には使わないこと、茹でた時の湯も捨てて絶対使わないことです。水戻しして売られているヒジキは、表示に従って調理します。

無機ヒ素という観点からはヒジキもお米も気になる摂取量です。しかし、お米は日本人の主食であり、ヒジキは鉄を始めとするミネラル類や食物繊維も豊富でメリットの高い食品です。

リスクとメリットを考慮して食品安全委員会は「**特定の食品に偏らず、バランスの良い食生活を**」と消費者に呼びかけているのです。賢く、上手に取り入れて食事を豊かにしましょう。

参考資料 食品安全委員会・食品中のヒ素に関する Q&A

岩沢クリニック 管理栄養士