

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

# 食べものナビゲーター

5月

vol.155 2024年4月15日発行

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開  
遺伝子組み換え作物が海外から輸入され、私たちの食卓にのぼっている  
ことはご存じですか？パルシステムの取り組みを紹介します。



## 遺伝子組み換え作物



### 遺伝子組み換えとは？

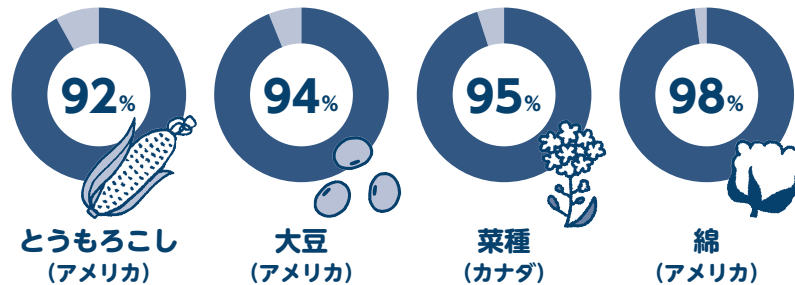
生物から遺伝子を取り出し、他の生物に組み込む技術を「遺伝子組み換え」(以下GM※)といいます。  
※Genetically Modified (遺伝子組み換え)の略称。



### 遺伝子組み換え作物の現状

日本では、食用のGM作物の商業栽培はされていませんが、9種類のGM作物の流通が認められています(大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな)。  
これらの作物の多くは海外からの輸入に頼っています。日本への最大輸出国であるアメリカ、カナダではGM作物の作付割合が高いため、輸入する作物もGM作物が多いことがわかります。

#### 日本への最大輸出国におけるGM作物の作付割合



出典：農林水産省(令和元年)「我が国への作物別主要輸出国と最大輸出国における栽培状況の推移」より  
パルシステム東京が作成

日本の自給率は大豆6%、とうもろこし・菜種・綿はほぼ0%  
日本は世界有数のGM作物消費国です。

### 遺伝子組み換えの問題点は？

GM作物は加工品や油、畜産の飼料などに幅広く利用されますが、表示対象外のものが多く、気づかずに私たちの食卓に登場しています。しかし、さまざまな問題も指摘されています。

**安全性への懸念**  
安全性の評価は簡易的な審査だけ。  
長期的な身体への影響はわからない部分も。

**脅かされる生態系**  
GM作物の花粉が飛んで在来種と交配するなど、生態系への懸念も。

**大企業による種子の独占**  
一部の多国籍企業がGM種子と除草剤をセットで販売。種子の独占が進み、経済格差が問題に。

### パルシステムは、遺伝子組み換えにNO!

パルシステムでは、GM作物やそれを主原料として使用した食品は、原則として取り扱わないこととしています。また、カタログでは、商品のGM原料の使用有無がわかるよう、以下のマークで表示するとともに、消費者が選択できるよう、国に表示を求める運動をすすめています。

#### <パルシステムの遺伝子組み換え表示>

**GMO不使用** 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品

**GMOにNO! (青)** 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。  
※ただし主原料が不分別の場合は、不分別

**GMOにNO! (緑)** 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品

**GMO不分別** 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

**GMO不分別** 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

**表示なし** GM表示対象の原材料を使っていない

\*主原料 原料の構成比が5%以上で重量が上位3位まで。  
\*副原料 原料の構成比が5%未満。

### 日本でも遺伝子組み換え菜の花が育っている?!

日本では、食用のGM作物の商業栽培がされていないにもかかわらず、全国各地でGM作物が育っているという報告が寄せられています。それが、GM菜の花(GMナタネ)です。  
この実態を調査するため、毎年、全国の生協や市民団体が協力し、環境影響調査が行われています。

#### なぜGMナタネが各地で自生しているの?



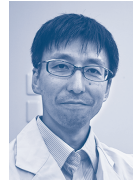
#### 2023年の調査結果

昨年の調査では、全国で22件のGMナタネが発見されました。

2023年	検査数	結果
全国の調査	723件	22件発見
パルシステム東京	15件	0件

#### GMナタネ調査で組合員に求めることは？

GMナタネが持っている遺伝子配列が、交雑などによって広がると、簡単には元に戻せなくなります。また特許がかけられた配列なので、農業への影響や訴訟などといった問題に発展する可能性があります。人知れずこぼれ落ちて自生をしているかもしれないナタネを見つけるには、市民のつながりによる草の根目線での調査が大きな効果につながります。  
(農林連食品分析センター 八田純人所長)



パルシステム東京では、調査結果とともにGMナタネが全国各地で自生している現状を広く情報発信し、GM作物の生物多様性への影響、遺伝子操作の問題などを伝えていきます。

# キッチンから考える

Vol. 94

発行 / 2024年4月15日

今月のテーマ

## 食べものなんでも Q&A

「あれ、これってどういうこと？」食に関するさまざまな疑問・質問にお答えする特集です。ふだんちょっと気になっていたことが、解決するかもしれません。

### 野菜

**Q キャベツの葉に白い粉。農薬では？**

**A** 白い粉はブルームといわれ、植物自体が身を守るために作り出す物質です。雨や露をはじいて病気を防いだり、水分の蒸発を防いだりするもので、食べても問題はありません。きゅうり、ブロッコリー、ぶどうなどにもよく見られます。

**Q ごぼうの中がピンク色。食べても大丈夫？**

**A** ごぼうに含まれるポリフェノールがごぼうの中の酸化酵素や、空気中の酸素に触れて、赤やピンク色に変色することがあります。病気や傷みではなく、品質への影響はありません。

### 食ナビ PLUS

#### 映画「百姓の百の声」上映会を開催（3月9日）

百姓たちの知恵・工夫・人生を、美しい映像とていねいなインタビューで紡ぎだすドキュメンタリー映画「百姓の百の声」の上映会を開催しました。上映後には制作プロデューサーの<sup>おちがらく</sup>大兼久さんから、映画制作の背景や農業の現状についてお話をうかがいました。組合員と積極的な意見交換が行われ、終始明るい雰囲気となりました。大兼久さんは「農業の現状や生産者の思いを知っていただくため、もっと多くの方に直接、産地に足を運んでほしいです」と話しました。今後もパルシステム東京では、産地交流や公開確認会、情報発信などを通じて、「食と農をつないで、豊かな地域社会をつくる」ことをめざしていきます。



映画「百姓の百の声」上映会の様子

**Q** おなかが赤いらすが混じっていました。食べても大丈夫？



**A** 品質に問題はありません。

しらす(カタクチイワシ)のエサは、エビやカニの仲間のプランクトンです。アスタキサンチンという赤い色素成分を含み、加熱すると赤く見えることがありますが、品質に問題はないので、ご安心ください。

**Q** 魚を食べると頭がよくなるってホント？

**A** 青魚には、身体に良い栄養成分が含まれています。

いわし、あじ、さばなど、背の青い魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸が多く含まれています。人の体内では合成されませんが、生活習慣病の予防に役立つといわれます。

特にDHAは人の脳の脂質にも多く含まれ、記憶や学習など脳の機能に重要な役割を果たすとされ、認知症予防や脳の発育にも関与すると考えられています。

魚はEPA、DHA以外にも、ビタミン、カルシウムなどを含む良質なたんぱく源です。手軽に食べられる冷凍食品や加工品、缶詰なども活用して、食卓に魚料理を増やしてみませんか。



### 魚



**Q** 冷凍のえびやいか、かにの表面に氷がついているのはなぜ？

**A** 品質の劣化を防ぐためです。

えびやいかなどの冷凍魚介類は、凍結後、氷水をくぐらせて、薄い氷の膜(グレーズ)をつけることがあります。保管中に酸化や乾燥などの劣化を防ぐためです。解凍するときは冷蔵庫や流水で半解凍してグレーズを取り除き、水分をよくふきとって調理を。なお、正味量に氷の重量は含まれません。

**Q** パルシステムのまぐろ、冷凍なのに賞味期限が短いのはなぜ？

**A** 家庭用冷凍庫で品質を保てる期間です。

まぐろは-50℃以下の超低温なら、長期間、品質を保てますが、温度が上がると味や身の色が落ちます。-18℃くらいのご家庭用冷凍庫で、おいしく食べられる期間を設定しています。

#### ワンポイント♡メモ

##### 煮魚をおいしくつくるには…

魚は味付けした煮汁を、一煮立ちさせてから入れる。生臭さが煮汁に移らず、表面のたんぱく質がかたまらずうまみが逃げない。



### 肉



**Q** 冷蔵のお肉は冷凍できる？

**A** 冷蔵肉はご家庭で冷凍すると品質や食味が落ちるので、おすすめはしません。ただ、どうしても消費期限内に食べきれない場合は、早めに小分けして冷凍を。また調味料で下味をつけてから冷凍すると、時短調理に便利です。



パックから出し、ラップなどで包んで冷凍

**Q** 「スライス」「切落し」「小間切」の違いを教えてください

**A** 使用部位やカット方法で分けています。

- スライス** 特定部位の肉を、厚さ、大きさを均一にカット。
- 切落し** 特定部位を使用。厚さは均一だが大きさは不揃い。むだなく原料を利用できる。
- 小間切** スライスの端材なども使用。さまざまな部位が入り大きさは不揃い。

### たまご



**Q** 黄身の色が違うのはなぜ？

**A** 黄身の色はえさの種類や配合で変わります。えさにとうもろこしやパプリカの配合が多いとオレンジ色に、飼料米が多いとクリーム色になります。お届けする産地によって、黄身の色も違ってきますが、色と栄養価は直接の関係はありません。

**Q** 黄身についている、白いひも状のものは何？

**A** 「カラザ」と呼ばれ、黄身をたまごの中央に固定し、衝撃から守っています。口当たりが気になる場合は取り除きますが、たんぱく質を含み食べても問題はありません。

#### ワンポイント♡メモ

##### ゆでたまごをきれいにむくには…

ゆでたあと、たまご全体にひびを入れ、冷水で十分に冷やしてからむく。冷やしたあと、まな板などの上で押し付けるように転がしてからむく方法も。

商品への疑問はこちらからも↓



#### ゲノム編集したアレルギーが起きにくい卵、臨床研究へ

ゲノム編集でアレルゲンを除去した鶏卵の開発が、国内の研究チームによって臨床研究へ進むことがわかりました。卵は食物アレルギー疾患の第一位。アレルギー原因物質のオボムコイドなどは加熱調理をしても消えないため、除去するための研究が続けられています。ただ、ゲノム編集技術を応用した開発は安全性審査の中身が明確ではなく、鶏の健康面に何らかの問題が生じる可能性も指摘されているため、注視していく必要があります。