

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「コンビニの野菜は薬漬け？」

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。

先月号では、野菜を1日350g、つまり5皿食べると高血圧症やガン予防になることをお伝えしました。とあるドライバー様がこんなことを仰っていました。
「コンビニの野菜は薬漬けだから食べない方がいいんでしょ？」

結論から言うと、厚生労働省が作成した大量調理施設衛生管理マニュアルというものがあるため殺菌処理をしています。ほら、やっぱり！
と思われるかもしれませんが、保育園、小学校や病院、社員食堂、外食店のサラダバー、コンビニ、スーパー、デパ地下のサラダ
すべてにおいて食中毒予防で行われなければならない工程です。



2022
5月号
Vol.57号



コンビニサラダに栄養がないのは本当か？

生の野菜よりは栄養が少なくなっています。ただし、少なくなるのは本当にごく一部の栄養でしかありません。
と、言うのも加工方法に理由があるからです。

カット野菜の加工工程？

袋詰めする前に「大量調理施設衛生管理マニュアル」に則って調理する必要があります。



野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、次亜塩素酸ナトリウム(生食用野菜にあつては、亜塩素酸ナトリウムも使用可)の200mg/ℓの溶液に5分間(100mg/ℓの溶液の場合は10分間)又はこれと同等の効果を有するもの(食品添加物として使用できる有機酸等)で殺菌を行った後、十分な流水ですすぎ洗いを行うこと。

この流水で洗うと言う工程を家庭以上にしっかり行うために一部の水溶性ビタミンが流れてしまっているというのが「栄養がない」と言われる所以でしょうか。

水溶性ビタミンとは主にビタミンC、ビタミンBのことで、家庭でも流水に長時間つけたり茹でたりすれば少なくなります。

コンビニだから無くなる訳ではなく、多少減ると認識が良いと思います。



でもコンビニサラダって変色しないよ？

変色しないのは保存料とか着色料とか大量に使われているからでしょ？

違います。これは袋の中に充填されている空気中に秘密があるからです。
野菜が変色してしまう理由は酸素に触れて酸化するからです。(自転車のサビも同じ理由ですね)

野菜を包装する際にその中の空気中に窒素を使って酸素に触れないようにして変色を防止しています。

コンビニでサラダ買っている？

私はあまり買っていません。なぜなら値段が高いから笑
野菜をコンビニで調達する際は、
カットキャベツか一日の野菜の1/2がとれるお弁当、ミネストローネなどを購入します。

とあるバス会社のドライバーさん **食事前にローソンの100円カットキャベツを食べることで**

続けて16キロ減量しました！
もちろん、健康診断結果はすこぶる改善、お肌もきれい☆多くなって、
見た目が若返り、お腹がすっきりしたのでオシャレも出来るようになって
男前になりました。おすすめです。



次亜塩素酸ナトリウム？消毒液？なんだか怖い！

コロナウイルスの消毒液のイメージが強いかもしれませんが国に認められている食品添加物です。
次亜塩素酸ナトリウムは短時間で高い殺菌効果がある上に食品にほとんど残留しないといった安全性が認められているため赤ちゃんの哺乳瓶を消毒する際にも使います。

水道水にも含まれています。全く危険でも怖くありません。安全です。
むしろ次亜塩素酸ナトリウムで処理していない生野菜の方がとても危険です。



一般社団法人
健康マネジメント協会

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

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

安全
運転