

工場野菜の正体

露地栽培より割高だった工場栽培のレタス。
野菜高で割安になったので売り切れるほどの人気です。
その工場野菜の問題点を探ります。



有機栽培より栄養豊富？

今治市の有機農業推進協議会では、有機栽培レタスと工場栽培レタスの栄養比較を行っています。報告書を見ると、予想に反し、有機レタスよりも工場レタスの方が栄養豊富だったのです。

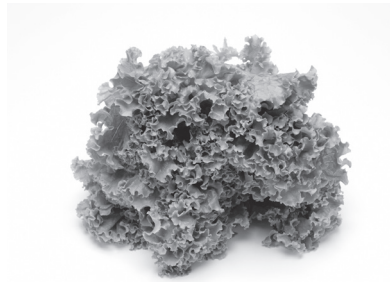
ミネラル検査では、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、カリウム、マンガンにおいて、工場レタスの方が豊富、鉄は有機レタスと同じでした。

ビタミン検査では、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンKで、工場レタスが大幅に上回っていました。

なぜ、有機栽培より栄養豊富なのでしょう？

実は、工場栽培では、レタスにビタミンをつくらせるため、養液、温度、湿度を調整し、光の色と量をコントロールしているのです。ミネラルが豊富だったのは、養液に肥料としてミネラルを添加しているからです。

窒素、リン、カリウム、カルシウム、マグネシウムの他に、微量ミネラルとして鉄、マンガン、亜鉛、銅、



モリブデン、ホウ素の6元素を必ず入れなければならないとされています。これらのミネ

ラルを植物が吸収しやすい形で

添加しているのですから、有機栽培よりもミネラル豊富になるわけです。

工場栽培は、無農薬で栄養豊富、最近では価格も割安ということで、欠点が無いように感じてしまうかもしれません。

しかし最大の欠点は、ニッケル、コバルト、バナジウムなど、添加されない微量ミネラルを含まないことです。露地栽培では、土に含まれる微量ミネラルが野菜に吸収されます。それに対し、工場栽培では、養液に添加された微量ミネラルしか、野菜には事実上含まれません。工場野菜とは、食物繊維入りのミネラルサプリメントのようなもの。特定の栄養素だけが、よく摂れるのです。

(『食品と暮らしの安全』2013年2月号より)