

# 市販の「ベーキングパウダー」、 「ショートニング」の問題点

## ベーキングパウダーの問題点

「ベーキングパウダー」は別名「ふくらし粉」のことです。成分は色々ありますが、たとえば「アイコクベーキングパウダー」



は、d-酒石酸水素カリウム(1%)、第一リン酸カルシウム(15%)、コーンスターチ(33.6%)、炭酸水素ナトリウム(重曹)(25%)、焼きミョウバン(25%)、グリセリン脂肪酸エステル(0.4%)です。このなかでコーンスターチ(トウモロコシから摂ったでんぷん)以外は全て食品添加物です。すなわち市販の大半のベーキングパウダーは、添加物の塊といえるものです。

## ショートニングの問題点

ショートニングを使うと、お菓子やクッキーにサクサク感が出て食感が良くなるので、お菓子やパンなどに広く使用され、国産品で原材料にショートニング・マーガリンの文字の書かれていないもの



を探すのが難しいくらいです。しかし、ショートニングには、マーガリンと同様、トランス脂肪酸が極めて大量に含まれています。トランス脂肪酸が大量に体内に取り込まれることで、若年でも動脈硬化が進み、特に心臓病になりやすくなります。

## トランス脂肪酸は子どものからだを蝕んでいる！

現代の子どもは乳児の頃からトランス脂肪酸の危険にさらされています。それは、ベビーフード・クッキー・ウエハースなど子どもの好きな食べ物の多くにショートニングが含まれているからです。学校給食の

食パンにもショートニングが含まれています。簡単な試算をすると、学校給食で週に3回が食パンだったとすると、小学校6年間で500g以上のトランス脂肪酸を摂取することになります。



北里大学の研究発表によると、交通事故で死亡した5歳未満の子ども54人を解剖した結果、何と42人に動脈硬化があったそうです。これは全体の78%に当たります。原因は家庭における食生活にあると思われます。つまり、私たちが普段食べる食事、そして特に子どもたちが好んで食べるサブレ・ボーロ・クッキー・ウエハース等のお菓子里にトランス脂肪酸が含まれているからではないでしょうか？

外国産のクッキー・サブレ・ウエハース等にはマーガリンやショートニングは使われていないのが普通です。オランダでは、トランス型脂肪酸を含む油脂製品が販売禁止、デンマークもまた毒物扱いとされ、禁止されています。